

ほけんだより



R3. 12
新井小
ほけんしつ

いよいよ明日から楽しみにしている冬休みですね。クリスマスに
お正月と楽しいことがたくさん待っています。せっかくの冬休みも体調
をくずしてしまうと、楽しくすごえません。ほけんだよりを読んで、健康に
冬休みをすごせるようにしましょう。お正月は家族みんなでゆっくりすご
す人も多いと思います。たくさん、おうちの人とお話しして、元気をチャ
ージしてくださいね。

こんな過ごし方をしている人は モンスターのしわざかも!?



ゴロゴロするもん



布団やこたつ、ゲームなど
あらゆる手段を使って、ダ
ラダラさせようとするモン
スター。運動不足になって、
寒さに負けてしまうよ。

てあら 手洗いしたもん



水で流すだけで「ちゃんと
洗えたよ」とささやくモン
スター。汚れた手で顔をさ
わったり食事をすると、感
染症にかかりやすくなるよ。

た 食べすぎちゃうもん



おいしいものを「まだまだ
食べられるよね」とお皿に
のせてくるモンスター。食
べすぎは、胃や腸に負担が
かかってしまうよ。

よ 夜ふかしするもん



「学校は休みだよ」「おも
しろい動画があるよ」と、
誘ってくるモンスター。疲
れがたまったり、カゼをひ
きやすくなってしまうよ。

冬のお出かけの？ ポイントは？



寒さ 対策

- ☐ 下着を着る
- ☐ 重ね着をする
- ☐ 3つの首をあたためる

事故 対策

- ☐ 明るい色の服を着る
- ☐ なるべく早く帰宅する
- ☐ おうちの人に「誰とどこに行く」「帰る時間」を伝える

モンスターをやっつける方法はどれかな？

早起き お手伝い 部屋のそうじ ていねいな手洗い（手首や指の間も忘れずに！） お風呂に入る
好き嫌いなく食べる ひと口30回噛んで食べる 腹八分目にする テレビを見ない日を決める 散歩★

{保護者の方へ}

・冬休み中も引き続き、健康観察・体温の測定をし、健康観察カードの記入をお願いいたします。
・冬休みは治療のチャンスです。治療勧告書をもらって未受診の人は、早いうちに受診しましょう。