

ほけんだより 冬休み号

R4. 12
新井小
ほけんしつ

2022年も残すところあとわずかになりました。明日から待ちに待った冬休みが始まりますね。この1年はどんな1年だったでしょうか。元気に過ごせましたか？いよいよ寒さも本番。冬休みはクリスマス、大みそか、お正月と行事が続きます。楽しく過ごせるように健康な冬休みにしましょう。2023年を元気にスタートできるよう、体調管理には気をつけましょう。そして、1月6日に、会えるのを楽しみにしています。

元気に冬休みを
過ごせているのは、
どの子かな？



OK!

ホカホカンガルー

スヤスヤギ

ピカピカニ

カラカラス

パクパクマ

ダラダラクダ

NG

楽しいイベントが続く冬休み。食べすぎや運動不足に気をつけましょう。また、空気が乾燥しているので、こまめな水分補給も大切です。夜はお風呂でしっかり体を温めて、ていねいに歯をみがいてから早めに寝ましょう。

かぜかな？と思ったらポイント

早めに しっかりと

まずは「おかしいな？」という異変に「早めに」気がつくことが大切。無理しない程度に水分と栄養を「しっかりと」とり、ゆっくり体を休めよう。

冬休みも生活リズムを整えよう

{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。治療勧告書をもって未受診の人は、早いうちに受診しましょう。

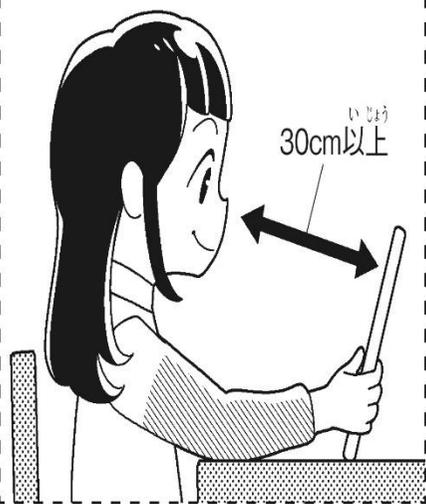
どうぶつたちに
好きな色を
ぬってね

★ 冬休みが始まります ★

タブレットやスマホの使い過ぎに気をつけよう

冬休みになり、タブレットやスマートフォンを使う時間が長くなり過ぎないようにしましょう。使うときは、次のようなことに気をつけましょう。

正しい姿勢で使いましょう。



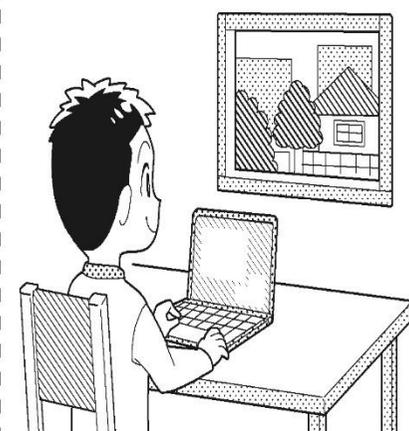
使う時間を決めましょう。



長時間、同じ姿勢を続けないようにしましょう。



使用中は、30分に1回、20秒以上遠くを見ましょう。



ねる前の1時間は使わないようにしましょう。



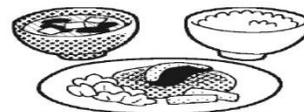
そのほか、学校や家で決められた約束を守って使いましょう。



体が成長する今、大切なこと

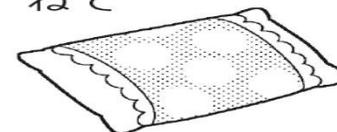
食事

骨や筋肉をつくるもとになる栄養を、バランスよくとりましょう。



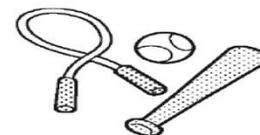
成長をうながす物質である「成長ホルモン」は、ねている間に体の中に出ています。

すいみん



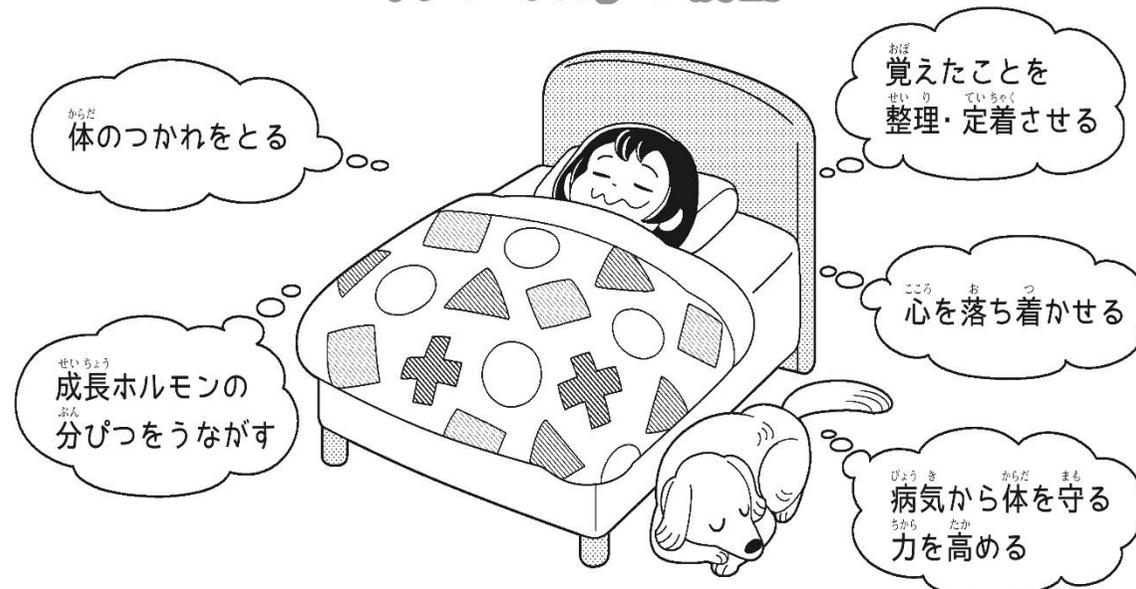
運動

運動をするとおなかのすき、夜はぐっすりねむれます。また、運動のしげきは、骨の成長をうながします。



© 少年写真新聞社 2022

★★「すいみん」の役割★★



人間は、昼間に活動して夜にねむるという生体リズムを持つ動物です。そのため、すいみん不足が続くと、体や心がうまく働かなくなってしまう。毎日しっかりとねむるためには、規則正しい生活を送り、決まった時間にねむりにつくことが大切です。