

# ほけんだより

令和3年 ふゆやすみ号  
一丘小学校 ほけんしつ

明日から、冬休みに入りますね🎁

クリスマスやお正月など、楽しみにしている人も多いかな？



冬休みを楽しむためにも、大切なのは元気なからだでいること！

生活リズムをくずさないように、お休みの間も、規則正しい生活がけましょうね。

けがやびょうき、事故などには十分に気をつけて、家族との時間を

ゆっくりと楽しんでほしいと思います😊



次にみんなが学校に来るのは、1月11日(火) 始業式です。

冬休み中の、楽しかったお話を聞かせてもらえるとうれしいなあ～

元気いっぱいみんなに会えることを楽しみにしています！よいお年を…。

## 今年1年をふりかえろう！

2021年のふりかえりを書いてね😊

◎けんこうだと思ったこと

先生は… 風邪をひかなかった！！

◎けんこうじゃないなと思ったこと

先生は… あまり運動できなかった…



## 2022年の健康目標！！

元気に過ごすために、大切にしたいことを書いてね😊

先生は… 今年できなかった運動を頑張ってみようと思います！

## 冬休みも元気いっぱい過ごそう！



①早ね 早起き 朝ごはん お休みの間はリズムがくずれがち。朝ごはんも忘れずに！

②外でからだを動かそう 寒いけど、なわとびやマラソンなどで体力をつけよう！  
準備運動やストレッチも忘れずに！

③バランスの良い食事を おいしいものがたくさん冬休み。好きなものばかりでなく、バランスよく食べよう！



## お休みの間も、感染症対策を続けよう！

冬は、いろいろな感染症が流行する季節です。コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザや感染性胃腸炎にも気をつけたいですね…。

冬休みも健康に過ごすために、日ごろからの感染症対策が大切です😊

### ① 健康チェック

いつもと同じように、朝起きたら熱を測るようにしましょう！習慣づけておこうね。タブレットでも送ってね😊

### ② 手洗い・うがい

基本中のキホン！！  
外から帰った時や、食事の前など、ていねいに洗いましょ！



### ③ マスク

もう、必需品ですね…  
出かける時や、人とお話をするときには、必ずマスクをつけようね。



寒いとサボりがちなこの3つ。わかるかな？  
寒い冬でも忘れずに！！

ヒント👉

- ① ウイルスを外に追い出すよ。
- ② 体力アップで、免疫力もアップ！ ※答えはウラ↓
- ③ 夏は気をつけていても冬は忘れがち。空気が乾燥している冬にも必要だよ。



①  ん

②  ん

③   ん



## スマホやゲームの使い方に気をつけよう！

冬休み中は、おうちにいる時間が長くなります。スマホやゲームに夢中になってしまうと…みんなの“目”の健康も心配です。おうちの人とルールを決めて、使うようにしてみよう！



画面に目が近すぎ！ ⇒ 目から30cmは離そう！  
何時間もゲームしてる！ ⇒ 1日11分と決める！

### みんなへのおすすめ👏

例えばYouTube。動画を見ていると、広告が流れるよね。広告の間は画面から目を離し、遠くを見て目を休ませてあげる！こんな風に、広告の時間は“目の休けいの時間”にしてみよう！これならすぐにできそうかな😊？ ※眼科の先生に教えてもらいました👏👏

# はみがきカレンダー

12月  
December

ねん ぐみ なまえ  
年 組 名前



25日

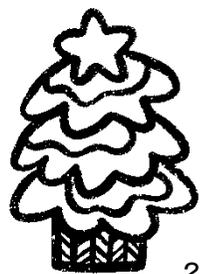
きょう ふゆやす  
今日から、冬休み！！  
まいにち はみがき がんばろうね！  
きれいに色をぬってほしいな～



26日



27日



28日



29日



30日



31日



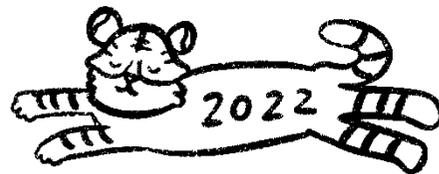
おきて 表のクイズの答え▽ ①かんき ②うんどう ③すいぶんほきゆう

ふゆやす あいだ まいにち は  
冬休みの間も、毎日歯みがきをして、色をぬろう！  
あさ ひる よ 1日3回みがけたらパーフェクト！！  
じぶん は 大切にしようね！！提出はしなくていいよ。



1月  
January

ふゆやす はんぶん  
冬休みも、半分をきったよ～



1日



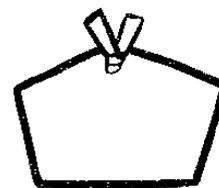
2日



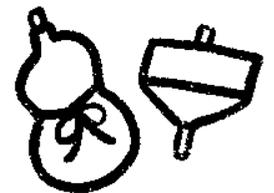
3日



4日



5日



6日



7日



8日



9日



10日

しっかり、歯みがきできたかな？  
あしたは、始業式！  
2学期が始まるよ～！！