

いよいよ、子供たちが楽しみにしている冬休みが始まります。寒い日でも体を動かし、生活のリズムを考えながら過ごしましょう。元気に新しい年のスタートができるよう、健康を意識した冬休みをすごしてください。

3学期の始業式に、生き生きとした表情で「おはようございます！」と元気なあいさつをしてくれるみなさんの姿を楽しみにしています。



けがでは、擦り傷や打撲が多く、病気では頭痛や腹痛が多かったです。今年度、校庭の砂が変わりました。ちょっとした変化でも、慣れるまでは気をつけましょう。



## ほけんしつ 保健室からの宿題

宿題 ①

### はみがきカレンダー

冬休み中も、はみがきカレンダーを実施します。毎日3回、しっかりとはみがきをしましょう。提出は、1月9日(火)です。

宿題 ②

### けんこうかんり

冬休みを楽しい思い出にするために、いつもと同じような時間ですごし、体を動かすことも心がけましょう。早寝・早起きを続け、生活リズムを整えましょう。

## 冬の『〇〇すぎ』に注意！！

冬は寒くて家の中で過ごしがち。インフルエンザやコロナ感染の不安もあのでなおさらですね。そうなるとういつい「〇〇すぎ」な生活になるものです。健康でいるには、なにこともほどほどが大切です。『〇〇すぎ』にならないように気をつけましょう。



## 冬休みも元気にすごすには・・・？

**あ** きずくな  
 生活リズムに  
 ならないように

**あ** だんせす  
 休み中も  
 手洗いうがい

**あ** いすき、  
 見すきには  
 注意！！

**あ** ききらい  
 せす、バランス  
 良く食べる

**あ** がこう！  
 一本一本  
 ていねいに



## 保護者の方へ

- 忙しい年の瀬となり、感染症等もより一層気にかけていただいている時期かと思えます。日頃より、お子様の体調管理や健康観察にご協力いただきありがとうございます。
- 冬休み中に、病気や大きなケガがあった際は、学校へご連絡いただくようお願いいたします。
- また、体調の変化等で3学期以降の学校生活で配慮が必要になった場合など、お子様の健康面でご心配なことがありましたらご相談ください。よろしくお願いたします。