

# ほけんだぶり



第五小学校  
保健室

ふゆやす

## 冬休みがはじまります！

なが がっき お ふゆやす  
長かった2学期も終わり、冬休みがはじまります。そして、

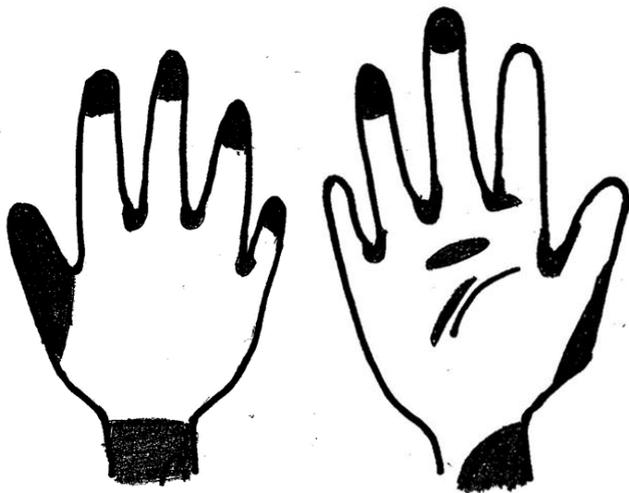
もうすぐ あたら とし ことし  
もうすぐ新しい年がやってきます。今年はみなさんにとって、

どんな いちねん らいねん いちねん  
どんな一年だったでしょうか？来年も、素晴らしい一年にしたいですね！



### 「元気すくすく」ミニコーナー ～洗い残しの多いところ～

てあら たいせつ し ねが こ  
手洗いうがいの大切さを知ってほしいという願いを込めて、今月は「洗い残しの多いところ」についてです。



手の甲

手のひら

みなさん、手洗いは洗う場所を意識していますか？  
指先から手首まで部位ごとにしっかり洗わないと、手洗いの効果が半減してしまいます。

色がついているところは洗い残しの多いところ。とくに意識して洗いましょう。

すみずみまで石けんで手洗いをして、ウイルスに負けずに元気に冬休みを過ごしましょう!!

### 〈おうちの方へ〉

受診のすすめを配布させていただきました。冬休みを利用して受診をお願いいたします。

発育のようすを配布させていただきました。お子さんの成長のようすをご家庭でお話しいただけますと幸いです。



# 楽しい冬休みにするために

イベントが盛りだくさんの冬休み。元気で楽しめるように、健康には気をつけて

**ふ** 服装には気をつけて  
下着を着て、重ね着を  
するとあたたかいよ



**ゆ** ゆっくり入浴しよう  
湯ぶねにゆっくりつかって、  
湯ざめをしないように



**や** 休みでもやっぱり三食  
朝ねぼうせずに  
朝ごはんを毎日  
食べよう



**す** すいみんはたっぷり  
夜ふかしが  
続かないように  
しよう



**み** みんな元気な顔で  
3学期に  
会いましょう



## 冬休み ぽっかり怪獣にご用心!

**よふかしぽっかり**  
なかも ゲームぽっかり

まだ  
10時だよー

**攻略方法**  
早おき

抵抗力が下がっているかも。  
朝早く起きて太陽の光を浴びよう。  
軽い運動もオススメ。

**たべてぽっかり**  
なかも おてぽっかり

もって  
食べようよー

**攻略方法**  
バランスのいい食事

好き嫌いせずバランスよく食べよう。  
食べる時間と量を決めてダラダラ食いを防ごう。

**ゲームぽっかり**  
なかも ぶらかしぽっかり

ぼくと  
あそぼー

**攻略方法**  
外遊び

運動不足になっているかも。  
寒くても外に出て体を動かそう。  
ゲームをする時は時間を決めて。

**おてぽっかり**  
なかも たべてぽっかり

もうすてし  
おてよー

**攻略方法**  
めざまし時計

学校に行く日と同じ時間に起きよう。  
起きる時間を決めたら寝る前に3回言ってみよう。

3学期を元気に迎えるために12月31日～1月6日は、下の冬休みがんばり表を取り組んでみよう。  
冬休みの生活をふりかえってみてね!

**冬休み がんばり表**

できたことに色を塗ろう!

🕒 早寝・早起きをした    🌳 外で遊んだ  
🍞 朝ごはんを食べた    📱 ゲームやスマホの使用時間を守った

12月31日	1月1日	1月2日	1月3日	1月4日	1月5日	1月6日

記録日 12/31～1/6

1月7日(水)に、元気に会おうね!

