

# ほけんだよん冬休み号

令和5年12月 館林市立第十小学校

今年(ことし)はどんな1年(ねん)でしたか？

「ウイズコロナ」の生活(せいかつ)になり、いろいろなことが経験(けいけん)できましたね。皆さんの笑顔(えがお)が沢山(たくさん)みられた素敵(すてき)な1年(ねん)だったと思います。

もうすぐ冬休み(ふゆやす)です。生活リズム(せいかつリズム)を崩(くず)さずに、元気(げんき)に過(すご)してくださいね。

**冬休み中は、皆さんが家族の健康づくりのリーダーです！！** 健康的な生活(けんこうなせいかつ)を実行(じっこう)し、家族(かぞく)みんなで元気(げんき)に安全(あんぜん)に過(すご)しましょう。

**体を動かそう**  
運動(うんどう)やお手伝い(てつだ)いをしましょう。



**規則正しい生活をしよう**  
早ね(はやね)・早起き(はやおき)をして、朝ごはん(あさごはん)もしっかり食(た)べましょ  
う。



**きれいな空気で過ごそう**  
寒(さ)くても時々(ときどき)窓(まど)を開(あ)けて  
換気(かんき)をしましょう。



**ゲームは、時間をきめてやろう**  
30分(30ぶん)に 1回(1かい)20秒(20びょう)以上(いじょう)、**「目の休憩(めやす)を**しましょ  
う。



**感染症対策(かんせんしょうたいさく)をしよう**  
インフルエンザ(いんふれんざ)などの感染症(かんせんしょう)が流行(りゅうこう)しています。うがい、手洗  
い、咳(せき)が出る時(とき)はマスク(マスク)を着用(ちやくよう)し、感染症(かんせんしょう)を予防(よぼう)しましょ  
う。



**3学期(がっき)の身体測定(しんたいそくてい)**  
1月10日(水)5, 6年生  
11日(木)1・2・3くみ  
3, 4年生  
12日(金)1, 2年生  
体操着(たいそうぎ)を着(き)てきてください。髪(かみ)の長い子(こ)は、身長計(しんちようけい)が当  
たる場所(ばしょ)(頭(あたま)の上(うへ)・後(うしろ))で髪(かみ)を結(むす)ばないでください。



**保護者(ほごしや)の方(かた)へ**  
\*冬休み(ふゆやす)中(ちゆう)もお子様(こさま)とご家族(かぞく)の皆様(みなさま)の健康管理(けんこうかんり)にご留意(りゆうい)ください。  
\*年末年始(ねんまつねんし)のお休み(やす)みには、是非(ぜひ)、お子様(こさま)とたくさん触れ合(あ)ってお過(あ)ごし  
いただければと懸(懸)います。どうぞよいお年(とし)をお迎(むか)えください

**チャレンジしよう！**  
**歯(は)・口(くち)の健康(けんこう)づくり&元気(げんき)アップ**  
「冬休み(ふゆやす)の歯(は)みがきカレンダー(か)ー&元気(げんき)アップ  
カード」を配(くば)りました。歯(は)みがきカレンダ  
ーは冬休み(ふゆやす)中(ちゆう)毎日(まいにち)、元気(げんき)アップカードは1月4  
日(木)～8日(月)までの5日間(ごにちかん)、頑張(がんば)ってチ  
ャレンジしてください！

