

ほけんだより 冬号

R2.12 月

館林七小

保健室



いよいよ楽しみにしていた冬休みがやってきます。今年はコロナの影響でいつも通りの冬休みとはいかないかもしれませんが、クリスマスやお正月といった行事を、家族で楽しく過ごせるといいですね。心も体もゆっくり休んで、3学期にまた元気な顔でお会いしましょう！！

★児童保健委員作 4 コマ★

☆冬休み最後の5日間は、右半分の『冬休み生活チェックカード』で生活リズムを見直して、元気に3学期をスタートさせよう！！（提出日：1月7日）

冬休み中の保健目標

- ① 感染症予防をしっかりとしよう！
- ② 体力をつけて免疫力をアップさせよう！



思いやりの木にたくさんの実がなりました

保健室前に思いやりの木が生え、みなさんからのあたたかい思いやりメッセージによって、たくさんのハートの実がなりました。そのあたたかい気持ちで、冬休み中はぜひ家族にたくさんの「ありがとう」を伝えてくださいね。



健康診断結果について

治療はお早めに☆



2 学期終了までに実施した健康診断は下記の通りです。

受診のすすめの配付がなかったものについては「異常なし」です。

視力検査・聴力検査（1・2・3・5 年）・内科検診・眼科検診・歯科検診・尿検査・心臓検診（1・4 年）

ふゆやす せいかつ 冬休み生活チェックカード

ていしゅつび
提出日: 1月7日

ねん ぐみ ばん なまえ
年 組 番 名前

①ねる時刻・起きる時刻を決めましょう♪

ねる時刻	時	分	までにふとんに入る!
起きる時刻	時	分	までにふとんから出る!



1～3年生は、おそくても9時まで。4～6年生は、おそくても10時までねるよう
にしましょう!そして、おそくても7時くらいまでに起きることができるといいですね☆

②生活リズムをチェックしましょう♪

あ 当てはまる記号を書きましょう!	1月2日 (土)	1月3日 (日)	1月4日 (月)	1月5日 (火)	1月6日 (水)
きのう、ねた時刻は、決めた時刻を守れた! (守れた:○ 守れなかった:×)					
きょう、起きた時刻は、決めた時刻を守れた! (守れた:○ 守れなかった:×)					
あさ 朝ごはんは、食べた! (食べた:○ 食べなかった:×)					
1日に歯みがきは、何回した! (0回:× 1回:△ 2回:○ 3回より多い:◎)					
ゲームやスマホは1時間までで終わらせた! (1時間まで:○ 1時間より多い:×)					
てあら 手洗いなど、感染予防に気をつけた! (できた:○ できなかった:×)					

③保護者の方へ 冬休みを振り返ってお答えください。

*病気やけがで医療機関を受診しましたか。

はい

いいえ



いつごろ、どのような病気やけがでしたか。