

ほけんだより



令和2年12月24日
宇奈月小学校
保健室

待ちに待った冬休み。今年は新型コロナウイルスのえいきょうで、学校での生活が大きく変わりました。大変だな、と感じることもあったと思いますが、みなさんの協力のおかげで、インフルエンザも0のまま2学期を終えることができました。この1年間のがんばりをふり返し、心も体もゆっくり休めてくださいね。

ふゆやす げんき す
冬休みを元気に過ごそう！

せいかつ ちゅうい
こんな生活に注意！

みたいテレビがいっぱい！
よふかしするぞ～！



た 食べたいものだけいっぱい
た 食べるぞ～！



だらだら、ごろごろし放題！
ふゆやす さいこう
冬休みって最高～



たいさく 対策

- へ や おおそうじ いえ てつだ
部屋の大掃除、家の手伝いをしてみよう！
- さんぼ かる うんどう と い
散歩や軽い運動を取り入れてみよう！

たいさく 対策

- ねる ちやくぜん
前のテレビ・スマホ・ゲームはひかえよう！
- あさひ あ にち
朝日を浴びて1日をスタートさせよう！

たいさく 対策

- やさい にく
野菜もお肉もバランスよく食べよう！
- あさ
朝ごはんもしっかり食べよう！

おうちの方へ

* 全校のおむし歯治療率が61%となりました。治療状況調査の結果、現在治療中というお子さんも多く、日頃の健康管理に感謝しております。お子さんの治療が完了していない方は、冬休みを利用して歯科医院への受診をお願いします。

* 冬休み、食べ過ぎに注意！

冬休み明けの身体測定では、しばしば大幅に体重が増加するお子さんがみられます。冬休みは楽しい行事があり、ついつい食べすぎてしまいがちですが、一人だけで気を付けるのはなかなか難しいものです。家族ぐるみで気を付けられるようお願いいたします。