

# ほけんだより

## ふゆやす ちよくせんごう 冬休み直前号

令和4年12月21日  
岩国市立宇佐川小学校  
保健室



運動会から始まり、学習発表会、音楽会、持久走大会と、行事がもりだくさんだった2学期も、いよいよ終わりに近づいています。どのような2学期でしたか？心も体も一回り大きくなった2学期だったのではないのでしょうか。2学期をがんばったあなた自身に、はくしゅをおくりましょう。

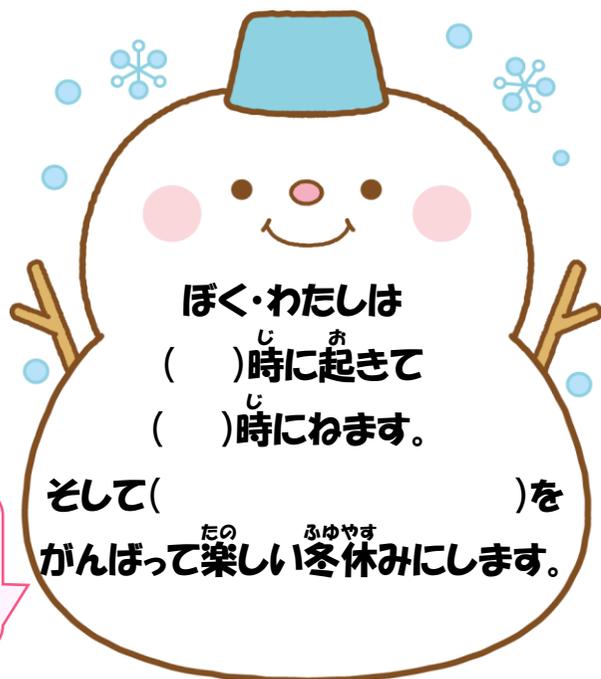
そして、みなさんが心待ちにしている冬休みももうすぐやってきます。いつもより少し長い休みになります。どのようにしてすごしたいか、計画を立てて、けんこうで元気に楽しい冬休みをおくりましょう。

## ふゆやす たの 冬休み楽しむせんげん！

長いあいた学校が休みになると、ついつい生活リズムがみだれてしまう…なんて人も多いのではないのでしょうか？楽しい冬休みにするためには健康であることがとても大切です。

冬休みをしっかりと楽しむために、目標を立てて、せんげんしましょう。

書いたら12月22日までに  
保健室まで見せに来てください



## しんねん 新年のちかい

新しい1年が始まります。みなさんは2023年をどのような1年にしたいですか？きっといろいろな思いがあるかと思いますが、そこで、みなさんが2023年、健康に関係することで、どんなことをがんばりたいか下の絵馬に書いて教えてほしいなと思います。

新年のちかいは年が明けから書きましょう。

書いたら1月10日に保健室  
まで見せに来てください



## 保健室からのお知らせ

1学期にけんこうしんだん、10月にしかけんしん・持久走前けんしんを行いました。じゅしんをすすめられている人は、冬休みを利用して、病院をじゅしんし、お医者さんにみてもらいましょう。じゅしんしたら、けんこうしんだんの結果についている「じゅしんとどけ」をていしゅつしてください。



# ふゆやす す かた 冬休みの過ごし方

冬休みに入っても、学校がある日と同じように、「早ね・早起き・朝ごはん」をいしきて、ふだんと変わらない生活リズムですぐすことが望ましいですね。年末年始をむかえるので、いつもの生活にプラスして、下のイラストのことにチャレンジして充実した冬休みにしましょう。



## てきど からだ うご 適度に体を動かそう

寒くて部屋に閉じこもりがちになりますが、体を動かすことも忘れずに！！リフレッシュすることにもつながりますよ。ウォーキングやお風呂上がりのストレッチもいいですね。

## てつだ お手伝いをしよう

かぞくのお手伝いをしましょう。おおみそかには、大そうじをする家庭も多いのではないのでしょうか？おうちをきれいにし、気持ちよく新年をむかえたいですね。



## じかん き ゲームやテレビは時間を決めよう

今年度も3回メディアコントロールチャレンジをしてきましたね。メディアをどのように使うか、おうちの方と相談して、ルールを決めて、上手に使いましょう。

# き 気をつけてほしいこと

家で過ごすことが多くなる冬休みです。そして、みなさんが楽しみにしているクリスマスや年末年始もあります。元気に健康に過ごすために、下のイラストのことに気をつけて楽しい冬休みにしましょう。



## た ちゅうい 食べすぎに注意しよう

イベントが多い冬休み。おいしい料理を食べることもあるかもしれません。食べるスピードをいしき的におそくし、一口一口をよく味わって食べるようにしましょう。

## きく ちか だんぼう器具の近くであそばない

寒いのでストーブを付けることもあるかもしれませんがね。小さな行動をきっかけに大きな事故や災害につながる場合があります。あそぶときには近くに危ないものがないかかくにんしましょう。



## くら まえ きたく 暗くなる前に帰宅しよう

子どもだけで外にあそびに行くことがあるかもしれませんが。あそびに行くときは、おうちの人に①どこに行くか ②だれと行くか ③いつ帰るか しっかり伝えてから出かけましょう。