

ほけんだより 冬休み



下山小学校 保健室
R4.12.23 No.10

早いもので今年もあと数日。今年はどうな1年でしたか？毎日、元気に楽しく、過ごすために、さぞ正しい生活をして、高い健康意識をもってがんばろう！という気持ちでたくさん感じられた2022年でした。からだも心も元気に来年のスタートを迎えられるように、冬休みのさぞ正しい生活を心がけましょう。1/10(火)に会えるのを楽しみにしています。では、みなさん、よいお年を。

たのしい冬休みにするために

すすんでお手伝いしよう
1日1マッスル!
家の中ではなく、外で遊ぼう
朝は7:30までにおきる
夜は9:30までにぬる
みんなを守ろう!メディアは1時間
計画的に宿題に取り組もう

食事のあとは歯みがこう
苦手な食べものにチャレンジ
部屋の空気を入れかえよう
交通事故に気をつけよう
火遊びはしません
たばこお吸いは絶対X
こたつ星人にばらばいよ〜に

2回のすいみんパーク-週間でメディアと
早寝の習慣が身についた子がたくさんいます!!
気をつけるのは毎日こつこつ。くずれるのは
一瞬です。できるようにがんばりをキープしよう!!

お正月クイズ



- Q1 新年のあいさつ「あけましておめでとう」はいつまでいえるでしょう?
①1/3まで ②1/10まで ③1/15まで
- Q2 1/7に、これを食べると病気にならないといわれているものはなんでしょう?
①おもち17個 ②七草がゆ ③節豆
- Q3 初夢を見るときに、まくらの下に入れるとよいといわれているものはなんでしょう?
①一万円札 ②鈴木紀予子校長先生の写真 ③7人の神様が描かれた絵



健康第一

- Q1 1/15まで...「あけましておめでとう」は15日までで、16日からは「本年もよろしく」といいます。
- Q2 七草がゆ...お正月に暴飲暴食、食へすぎて弱ってしまつたお腹にとてもいい七種類の草が入った「おかゆ」のことです。
- Q3 7人の神様が描かれた絵...7人の神様を、「七福神」といいます。この神様の絵をまくらの下に入れて寝るといい夢をみるこつこつですよ。

メディアの代わりになる、楽しい遊び考えてみました！

おうちの人といっしょに、会話をしながら楽しくゲームをしたり、動画やテレビ、映画を見たりする時間は、“家族の時間”なのでメディア時間にはなりません。冬休みは、家族とたくさん過ごして、心のエネルギーを満タンにしよう！

カードゲーム			
トランプ	ウノ	ナンジャモンジャ	はあ？っていうゲーム
百人一首	かるた	坊主めくり	
ボードゲーム			
オセロ	将棋	囲碁	パズル
人生ゲーム	ジェンガ	すごろく	ドミノ
ものづくり			
レゴ	DIY	プラモデル	ダンボールハウス
お菓子づくり	料理	餃子づくり	たこ焼きパーティー
串カツパーティー	家族年表づくり	手芸・アクセサリづくり	手づくりめいろ
運動			
外遊び	なわとび	一輪車	筋トレ(マッスル)
ヨガ	ダンス	マッサージ屋さんごっこ	自転車大冒険
冬休みならではの			
クリスマスケーキづくり	新年の抱負を語る会	餅つき	家族で初詣
書初め	凧揚げ	こま回し	お掃除
自分のために			
冬休み満喫計画を立てる	今までの勉強の復習	苦手克服(ひらがな、カタカナ、漢字、九九、アルファベット、ローマ字、など…)	
健康			
きそく正しい生活	早ね早起き	感染症対策	必ず朝ごはんを食べる
苦手な食べ物を1つ食べられるようにする	3色(赤・黄・緑)の食事を心がける	後回しにしていた検診や病院へ行く	人ごみへ行かないようにする
その他			
おり紙	ぬり絵	お絵かき	読書
迷路	クロスワードパズル	掃除	楽器演奏
おうちキャンプ	ルービックキューブ	分厚い本を読み切る(モモ、ハリーポッターおすすめ!)	

保護者の方へ

今年も大変お世話になりました。規則正しい生活を送るため、病気に負けない強いからだと心をつくるために“伸びる”の記入や点検、月末ふりかえりのコメント記入にご協力いただきありがとうございます。お子様への保護者の方の温かい励ましのコメントが、子供たちの頑張りに繋がり、早寝・メディアの時間を自分で意識して生活する子が増えてきたことを感じています。ご家庭でのお子様の頑張りと等、是非教えていただきたく思います。そして、この冬もニュース等で新型コロナウイルスだけではなく、インフルエンザも流行する可能性があると思われ見かけます。お気をつけください。来年も、お子様が元気いっぱい、楽しい学校生活を送ることができるよう健康管理を行っていきます。よろしく願いいたします。

保健室 平松