

# ひがしっ子 すくすくだよ！ 冬休み号

2023.12.21 常磐東小学校保健室

冬休みが始まります。健康管理や安全に気を付けて、充実した冬休みを過ごしてください。3学期にまた元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。



## 冬休みを健康で安全にすごすための約束

- 生活リズムを崩さない
- 家でも感染症対策
- 少しずつでも毎日運動
- 暗くなる前に家に帰る



規則正しい生活習慣が  
元気の秘訣だよ



手洗いや換気で感染症の  
予防を続けよう



身体を動かすと気持ちも  
リフレッシュできるよ



外出するときは家のひと  
帰る時間を伝えておこう

市内で、インフルエンザやアデノウイルスによる感染症が流行しています。胃腸  
かぜにかかる子もいるようです。手洗いをしっかりする、規則正しい生活で免疫力を  
高めるなど、感染症対策を続けてくださいね。

## 保健給食委員会の取組 ～換気で、きれいな空気を取り入れよう～




換気を呼びかけるために、保健給食委員会で作成したマスコットです。各教室の窓の近くにかけてもらっています。窓を開けると、ゆらゆらとゆれて、空気が入れかわっているのがわかりますね。マスコットとして「青木川にいる生き物」をかきました。みなさんの教室に届いたのは何でしたか？


# ふゆやす せいかつ 「冬休み生活チェックカード」について

がっき しぎょうしき ひ ていしゅつ  
3学期の始業式の日に出す

カードを家に持ち帰ったら、お家の人と相談して、「ねる時刻」と「起きる時刻」、  
「テレビやゲームの時間」、「よい姿勢に気をつけるとき」を決めましょう。



## 冬休み生活チェックカード



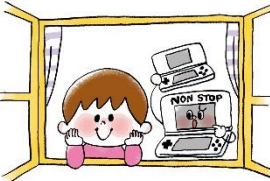
カードに書いてあることをまもれたら、絵に好きな色をぬりましょう。  
1つぬれたら1点として、その日の合計点を書きましょう！

年 組 名 前 \_\_\_\_\_

	12/23	12/24	12/25	12/26	12/27	12/28
早起き ( 7 時 00分までにおきる)						
ていねいな手洗い (特に食事の前や、外から帰ったとき)						
運動 (外あそび、お手伝いでもよい)						
テレビやゲームの時間 ( 2 時間まで)						
よい姿勢 (気をつけるのはどんとき? 勉強するとき)						
歯みがき (1日2回より多くみがく)						
早ね ( 9 時 00分までにねる)						
<b>合計点</b>	7点満点	4	6			

元気にすすむために、冬休みも生活リズムが大切

12/29  
1/3 は、チェックカードはお休  
まします...



・その日に色がぬれた  
かずか  
数を書きます。

	1/4	1/5	1/6	1/7
早起き ( 時 分までに起きる)				
ていねいな手洗い				
運動 (外遊び、お手伝いでもよい)				
テレビやゲームの時間 ( 時間まで)				
よい姿勢 (どんとき?)				
歯みがき (1日2回より多くみがく)				
早ね ( 時 分までにねる)				
<b>合計点</b>	7点満点			

学校が始まります。生活リズムをこころえましょう！

<おうちの方へ>  
★お子様の冬休み中の生活リズムについて教えてください。(当  
るものに○をつけて)

4 規則正しく過ごせた  
3 まあまあ規則正しく過ご  
2 あまり規則正しくなかつ  
1 生活リズムがみだれてい

★サインまたは一言をお願いします。

<保健室から>

・1月7日か8日に、  
お家の人に記入して  
もらいます。

・冬休みの生活の振り返り  
を記入しましょう。

<冬休みの振り返り> 自分の健康を守るために、特に気をつけたことやがんばったことを教えてください。

---



---



---

**保護者の方へのお願い**  
「冬休み生活チェックカード」に、保護者の方に記入していただく欄を設け  
させていただきました。ご協力よろしくお願ひいたします。

