

ほけんだより

12月
冬休み号

令和4年12月21日
青梅市立第六小学校
校長 三木 哲文
養護教諭 緒方 かおり

もうすぐ冬休みが始まります。

健康や安全に気をつけて、楽しい冬休みを過ごしてください。

3学期の始業式に、元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。



冬休みも規則正しい生活をしよう！

年末年始には、楽しいイベントがたくさんあります。けれども、油断すると夜ふかししたり、朝寝坊したり、おいしいものを食べすぎてしまったりするなど、生活リズムが乱れやすいです。新年を健康に過ごせるよう、冬休み中も生活リズムを整えて過ごしましょう！



早起きして
朝日をあびよう！



朝ごはんを
食べよう！



元気に
体を動かそう！



おいしいものの
食べすぎに注意！



タブレットやゲームは
時間を決めよう！



夜ふかしせず
早めに寝よう！

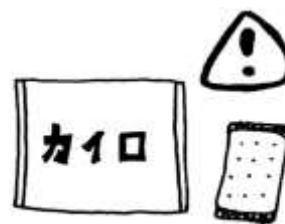
ふゆ しご き
冬の事故に気をつけよう！



ポケットに手を入れると
ころ とき て で
転んだ時に手が出なくて
あぶ
危ないです！



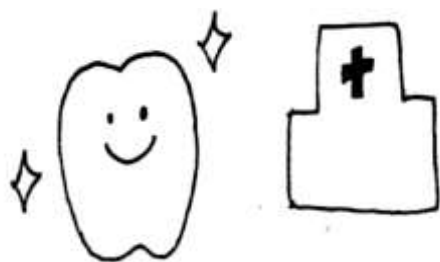
だんぼう きぐ ちか
暖房器具の近くで
あそ
遊ぶとやけどにつながる
きけん
危険があります！



カイロや湯たんぽに
ていおん
よる低温やけどに
ちゅうい
注意しましょう！

ふゆやす なか
冬休み中に

ちりょう
治療しましょう



あき し か けんしん ば ひと
秋の歯科検診で、むし歯があった人は、
ふゆやす きかい ちりょう す
ぜひ冬休みの機会に治療を済ませましょ
う。治療が終わったら、ほうこくしょ がっこう てい
ちりょう お ほうこくしょ がっこう てい
出してしてください。

しつ すいみん
質のよい睡眠をとるために

- ・寝る3時間前には
しよくじ
食事をすませる。
- ・ぬるめのお風呂に
ふろ
ゆっくりつかる。
- ・自分にあつた布団、
じぶん ふとん
枕をつかう。
- ・昼間、適度に運動
ひるま てきど うんどう
をしておく。



あさお あさひ
朝起きたら、朝日を
たいないどけい
あびて体内時計を
リセット！

保護者の方へ

2学期も、学校保健活動にご協力いただき、どうもありがとうございました。

お子さんが楽しみにしている冬休みが始まります。冬休み中も生活リズムを整えて、健康にご留意してお過ごしください。

本日、冬休み中の健康チェックカードを配布しました。冬休み中も、ご家庭での健康観察へのご協力よろしく願いいたします。健康チェックカードは、1月10日(火)に提出してください。