

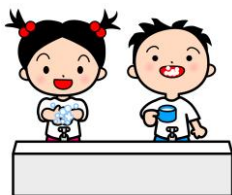


## ふゆやす げんき 冬休みを元気にすごそう！

☆☆☆ <sup>た</sup>きそく <sup>せいかつ</sup>正しい生活しよう！ ☆☆☆



はや はや  
\*早ね・早おき  
をしよう！



\*こまめに手あらい・  
うがいをしよう！



\*こまめに換気を  
しよう！



\*食べたあとは、  
歯をみがこう！



\*インターネットや  
ゲームは、時間を  
決めてやろう！



\*朝昼夜の食事を  
しっかりとろう！

\*進んで体を  
動かそう！



### 冬休み中に病気の治療をしましょう！

春の健康診断の結果、歯・目・耳・鼻の病気で、まだ治療が終わっていない人に  
用紙をお渡ししますので、冬休み中に専門医を受診されて用紙を学校にご提出ください。



☆☆☆ 年末年始の急な発熱に備えて ☆☆☆

年末年始は、多くの医療機関や薬局がお休みとなります。

日頃から感染予防を心がけるとともに、急な発熱などに備えた準備をお願いします。

○マスクの着用や、手洗い・うがいを行い、感染予防に努めましょう。

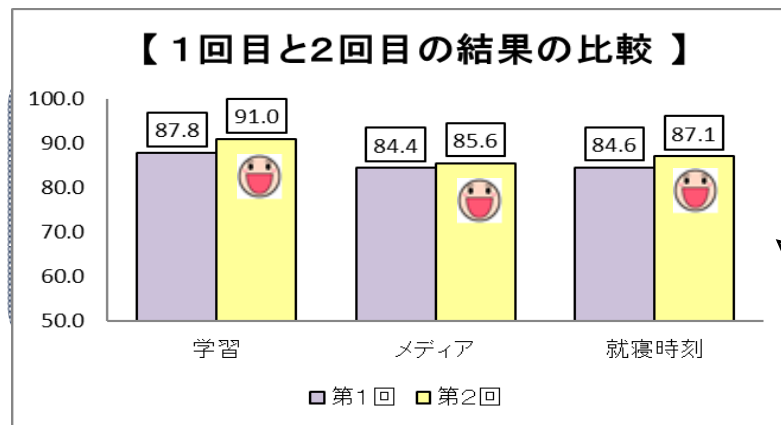
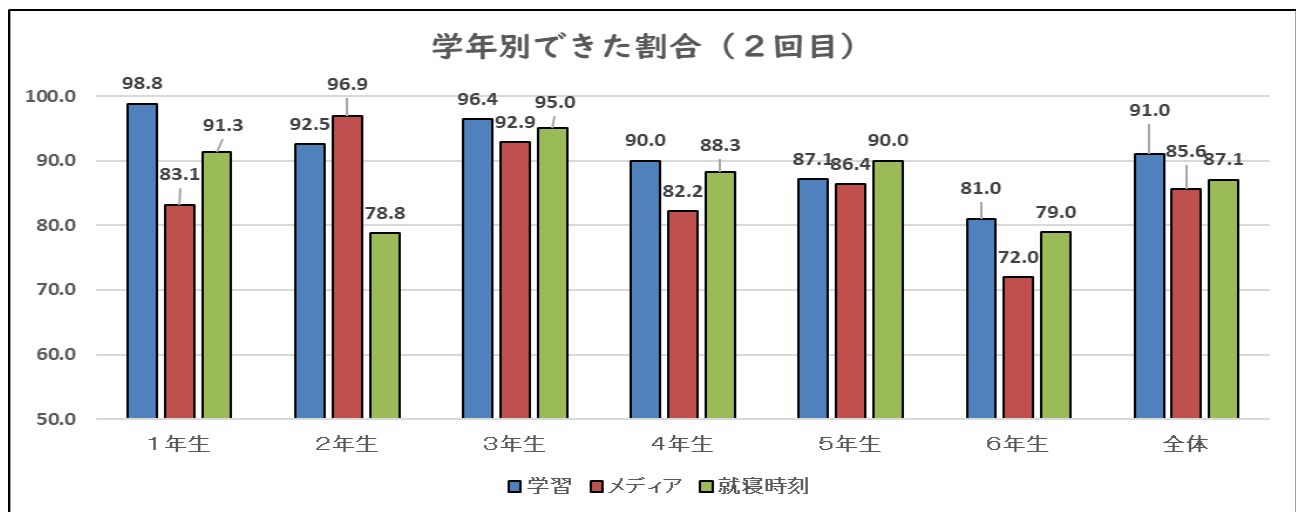
○万が一の発熱に備え、解熱剤や市販薬、検査キットなどを事前に準備しておきましょう。

「休日・夜間急患センター」への受診については、市ホームページをご確認ください。

感染予防と事前準備を  
お願いします。



# ☆☆☆第2回生活・学習パワーアップ7旬間の結果☆☆☆



全ての項目で、1回目の結果を上回っていました。しかし、今回も意識して取り組んでいる人と、あまり意識していないと思われる人との差がみられました。

冬は家の中で過ごすことが多くなりますが、規則正しい生活を送るように意識して過ごしてほしいと思います。

## ☆☆☆次回スクールカウンセラー来校日☆☆☆

- 早くねられたので、元気いっぱいになった。
- メディア時間が少なくなってきたので、この調子でやりたい。
- メディアを最初はたくさん見たけれど、後半は時間が減らせた。
- ねる時刻を守るようにがんばった。次はメディアをがんばりたい。
- ◎習い事が増えたことで寝る時刻が9時を過ぎてしまうこともあったが、前回よりも自分で時間の管理がしっかりできていた。
- ◎ねる時刻が遅くなってしまうので、遊んでいても時間がきたらやめられるようになると思う。
- ◎メディアが長時間にならないように気を付けることができた。
- ◎本人曰く「今までで一番がんばった」とのこと。これからも習慣として続けていけるようにサポートしていきたい。
- ◎メディアがある生活の中で自分で決めて行動していた。家庭での過ごし方を変えていかないと変わらないと感じた。

ふりかえり  
(○児童 ◎保護者)

## ☆☆☆次回スクールカウンセラー来校日☆☆☆