

# ほけんだより

冬休み前号(第11号)

令和6年12月19日

北鯖石小学校 保健室



ふゆやす げんき

## 冬休みも元気におすごしください！

来週<sup>らいしゅう</sup>の火曜日<sup>かようび</sup>から冬休み<sup>ふゆやす</sup>です。2024年<sup>ねん</sup>もあと少し<sup>すこ</sup>です。みなさんにとって今年<sup>ことし</sup>はどんな年<sup>とし</sup>でしたか？1年<sup>ねん</sup>をふり返<sup>かえ</sup>ることで、来年<sup>らいねん</sup>をもっと健康<sup>けんこう</sup>にすごすためのコツ<sup>み</sup>やヒント<sup>み</sup>が見えてくると思います<sup>おも</sup>。

そして、冬休み<sup>ふゆやす</sup>はクリスマス<sup>しょうがつ</sup>にお正月<sup>たの</sup>と、楽しいイベント<sup>も</sup>が盛りだくさん<sup>そと さむ いえ</sup>です。外<sup>ひ</sup>も寒くて、家<sup>いえ</sup>に引きこもってゲーム<sup>どうが</sup>や動画<sup>み</sup>を見たりする時間<sup>じかん</sup>も増えるかもしれませんが、晴れた日<sup>は</sup>には、安全<sup>あんぜん</sup>な場所<sup>ばしょ</sup>で思いっきり<sup>おも</sup>体<sup>からだ</sup>を動か<sup>うご</sup>して遊<sup>あそ</sup>んでほしいです。

休み<sup>やす</sup>中<sup>ちゅう</sup>もかぜ予防<sup>よぼう</sup>にもしっかりと取<sup>と</sup>り組<sup>く</sup>んで、楽しい冬休み<sup>たの ふゆやす</sup>にしてください。

もうすぐ冬休み

思いっきり

がんばる 楽しむ

ための

合言葉

ふ

くそうであたたかく

薄着<sup>うすぎ</sup>はNG<sup>じょうず</sup>。上手<sup>かま</sup>に重ね着<sup>ぎ</sup>を  
しましょう。



ゆ

ゆっくりお風呂に入ろう

シャワー<sup>ず</sup>だけで済<sup>ゆだね</sup>ます湯船<sup>ゆね</sup>に  
ゆっくりつかりましょう。



に

ちゅうは外で運動しよう

寒<sup>さむ</sup>いといえ<sup>いえ</sup>家に引きこも<sup>ひ</sup>ってしまいがち。  
適<sup>てき</sup>度<sup>ど</sup>に体<sup>からだ</sup>を動か<sup>うご</sup>しましょう。



ま

ずは早起きから

生活<sup>せいかつ</sup>リズム<sup>たち</sup>を保<sup>たも</sup>つコツ<sup>は</sup>は早起<sup>お</sup>き。  
学<sup>がっこう</sup>校<sup>ひ</sup>がある日<sup>おな</sup>と同じ時間<sup>じかん</sup>に  
おきましよう。



け

んこう的な食生活を

食<sup>た</sup>べすぎに注<sup>ちゅう</sup>意<sup>い</sup>して、腹<sup>はら</sup>八<sup>はち</sup>分<sup>ぶん</sup>目<sup>め</sup>  
を心<sup>こころ</sup>がけましよう。



な

んでもかんでも投稿<sup>とうこう</sup>しない

SNS<sup>つか</sup>は使<sup>かた</sup>い方<sup>まちが</sup>を間違<sup>まちが</sup>えと  
思<sup>おも</sup>わぬトラブ<sup>ちが</sup>ルに。



い

つも手洗<sup>てあら</sup>い忘れ<sup>わす</sup>れずに

手洗<sup>てあら</sup>いは感<sup>かん</sup>染<sup>せん</sup>症<sup>しょう</sup>予<sup>よ</sup>防<sup>ぼう</sup>の基本<sup>きほん</sup>です。  
清<sup>せい</sup>潔<sup>けつ</sup>なハンカチ<sup>けい</sup>もポケッ<sup>と</sup>に。



冬休み<sup>ふゆやす</sup>には、楽しい予定<sup>よてい</sup>が  
入<sup>はい</sup>っている人<sup>ひと</sup>もいれば、勉強<sup>べんきょう</sup>  
をがんばる予定<sup>よてい</sup>の人<sup>ひと</sup>もいるか  
もしれません。すべての基本<sup>きほん</sup>  
となるのは心身<sup>しんしん</sup>の健康<sup>けんこう</sup>です。

# よく眠れるのは誰？

## ぐっすり寝るための秘密を解き明かせ

冬休み、次のような生活をしている6人のうち、3人は毎晩ぐっすり眠れているよ。誰かわかるかな？  
考えてから線をたどってね。

Aさん	Bさん	Cさん	Dさん	Eさん	Fさん
休みの日も毎日 同じ時間に起きる	朝はカーテンを開けず、 昼までごろごろする	毎日朝ごはんを しっかり食べている	40℃位のぬるめのお湯につかる	寝る1時間前に 甘いものを食べる	寝る直前まで、 スマホやゲームをする
Dさん	Aさん	Bさん	Fさん	Cさん	Eさん
ぐっすり眠れているよ！ 体温が下がると眠りやすくなるよ。熱いお湯だと目が覚めてしまうので注意。	ぐっすり眠れているよ！ 毎日同じ時間に起きると生活リズムが整って眠りやすくなるよ。	しっかり寝れていないよ 朝日を浴びないと体内時計が狂って、夜眠りにくくなるよ。朝起きたら必ず朝日を浴びよう。	しっかり寝れていないよ スマホやゲームから出るブルーライトは目を覚ます作用があるよ。寝る1時間前からは使うのをやめよう。	ぐっすり眠れているよ！ 朝ごはんを食べると、体中に起きたことが伝わって活動的になるよ。	しっかり寝れていないよ 寝る直前に食事をすると、寝ている間も体は動き続けることに。寝る3時間前までにはごはんを食べよう。

ぐっすり寝るための秘密はわかったかな？ よく眠れていない人は試してみてね。

## おうちの方へ～冬休み中のお願い～

**重要!**

- 冬休み中に、万が一お子さんが大きな事故にあったり、病気で入院したりインフルエンザや新型コロナウイルス感染症等の**感染症にり患した場合は、学校までご連絡をお願いします。**特に感染症にり患した場合は、り患人数を県に報告する関係で、**発症日のみ**をお知らせください。(※休み中であれば、学校への療養解除届の提出は不要です。)
- 歯科や眼科、耳鼻科の治療が済んでいないお子さんは、この冬休みを利用して受診予約や受診をお願いします。未提出の治療勧告書がある児童には**12月23日(月)に再度勧告書をお渡しします(今年度最終案内です)。**すでに受診が済んでいて、**まだ提出していないものがありましたら、12月23日(月)まで**に提出をお願いします。

★冬休み中の連絡先 北鯖石小学校 TEL 22-4454

\*年末・年始(12月29日～1月3日)、土曜・日曜は学校が閉庁、無人化となります。  
子どもの生命にかかわる重大事態の場合は柏崎警察署、その他の緊急を要する場合は市役所(23-5111)にご連絡ください。

## 次回スクールカウンセラー来校日→1月22日(水)9時～17時

面談をご希望の方は、連絡帳または電話(22-4454)にてご連絡ください。その際に相談内容も教えてください。スムーズに面談につながられるよう、担当保坂からご連絡させていただくことがあります。

※できるだけ面談希望の児童・保護者のご希望に添えるようにするため、都合により相談時間が変更になることがあります。ご了承ください。冬休み中も受け付けておりますのでお気軽にご相談ください。