

ほけんだより 冬休み号

令和5年12月22日
青木中央小学校
発行 No.10



1年の中で一番長い2学期も終わり、明日から冬休みが始まります。冬休みにはクリスマスやお正月と楽しい行事もたくさんありますが、そんな楽しい冬休みだからこそ体調管理をしっかりしていきましょう。

休み中にはこんなことに気を付けよう！

(1) 規則正しい生活

『いきいき元気青木っ子』

- あ あさごはんをしっかり食べよう
- い いつも早ね(1・2年生9時、3・4年生9時半、5・6年生10時)
- う うんちをして体すっきり
- え えがおが素敵な歯(食べたらずみがき)
- お おもいきり外で遊ぼう



(2) テレビやスマホ、ゲームは時間や場所を決めて



使用時間や時間帯、場所など決まりを決めてから使うようにしましょう。冬休みにアウトメディアに取り組み、家族とのふれあいの時間や読書の時間を増やしてみましょう。



(3) かぜや感染症の予防

かぜや感染症を予防し、毎日元気に過ごすために冬休みも外で遊んだあとや食事の前などは『手洗い・うがい・顔洗い』をしましょう。

感染症予防の3原則

感染経路の遮断
手洗い・うがい・顔洗い



感染源の除去
人と混みを避ける



抵抗力を高める
十分な睡眠・栄養、適度な運動

体温をあげて寒い冬を健康的に過ごすには？



朝、目が覚めたら、日の光を浴びて体内時計をリセットし、しっかり朝食をとります。



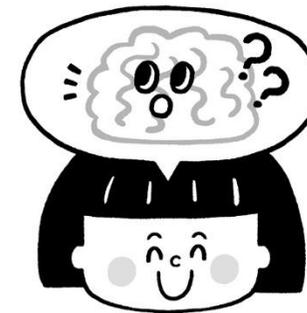
外に出て遊び、すすんで体を動かしましょう。大きな筋肉が多い下半身を使った運動は効率的に体を温めることができます。



シャワーで済ませず、40℃ぐらいのぬるめのお湯にゆっくりつかりましょう。

脳をだましてスイッチON!

やらなければいけないことがあるのに、なんとなくやる気が出ない…。そんなときは、脳をだまして(錯覚させて)、やる気のスイッチをONにしましょう! 自分の好きな方法でスイッチONしたら、とにかく運動や勉強を始めることが大事です。一度始めてしまえば、その刺激でやる気がドンドン湧いてくるはず。ぜひ試してみてください。



自分のやる気スイッチを見つけよう

- ① 鏡を見て、「大丈夫!」と笑顔を作る。
- ② 姿勢をピンと正して、シャキッとしたポーズをきめる。
- ③ 元気に体を動かす(体をゆする、踊る)。
- ④ やる気が出る「テーマ曲」を聞く。
- ⑤ エナジーブレス(深呼吸)をする。

保護者の方へ

<生活習慣アンケートに関するアンケートについて>

12月4日(月)~12月13日(水)に実施しました『生活習慣に関するアンケート』へのご回答ありがとうございました。集計結果は令和6年2月15日(木)の第3回すくすく会議で活用させていただきます。また、第3回すくすく会議だよりに合わせて集計結果もお知らせさせていただきます。

<休みの間の健康で安全な生活について>

冬休みに入り、児童は自由な時間が増えます。休みの間の安全な生活のためにメディア利用を含めた生活のルールについて改めて確認していただき、健康で安全な冬休みをお過ごしください。