

# 保健だより

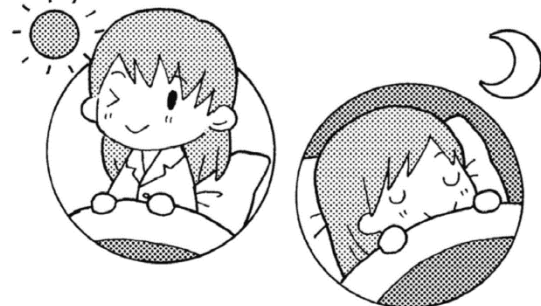
おうちの方と  
一緒に読みましょう

令和3年12月24日  
津幡町立萩野台小学校  
保健室

いよいよ25日から冬休みですね。しばらく感染状況が落ちていたコロナですが、海外や東京を中心に新たな変異株の感染者が増えています。また、石川県内でもクラスターが発生していることから、今年もクリスマスやお正月はお家の中で、家族と過ごすことが多いかなと思います。県外にいるおじいちゃん・おばあちゃんに会ったり、お友達と遊んだりする機会が少なく、さみしい気持ちがあるかもしれませんが、おうちでも楽しめることを見つけ、充実した冬休みにしてほしいなと思います。また、油断せずに、感染症対策(手洗い、うがい、マスク着用など)を続けてくださいね。

## つぎのことに気をつけて元気に新年を むかえましょう！

★規則正しい生活習慣で過ごしましょう★



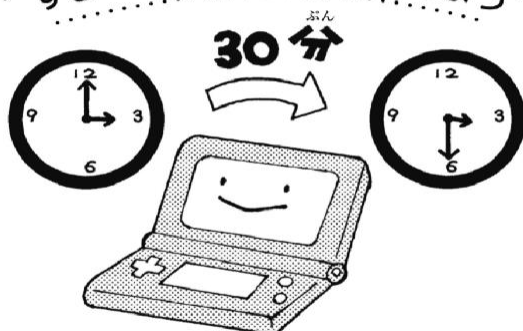
© 少年写真新聞社 2011

★間食のとり過ぎに注意しましょう★



© 少年写真新聞社 2011

★テレビを見たり、ゲームをしたり  
するときは時間を決めましょう★



© 少年写真新聞社 2011

★外で運動をして体をきたえましょう★



© 少年写真新聞社 2011

裏面あり

# 健康委員会 冬休みの早寝早起きチェックについて

11月の健康委員会で、健康委員が「冬休みは、おそくねてしまって生活リズムがくずれそう・冬は寒くて、早起きできなさそう」だから、冬休みに早寝早起きのチェックをしようと呼びかけました。今日、配布された「冬休み早ね早起き週間」を使って、冬休みの間、毎日チェックをしましょう。早寝早起きが**10日以上できた人**には、健康委員が折り紙で作った作品をプレゼントしたり、放送で紹介したりします。

①～④をよく読んで、毎日早ね早起きできるように、がんばりましょう！

- ①各学年の目標ねる時刻を書きます。
- ②目標の時刻が守れたら○、守れなかったら×を書きます。
- ③12月25日（土）～1月6日（木）の間、チェックをします。
- ④1月7日（金）もしくは1月11日（火）に担任の先生に提出をします。

## 保護者の皆様

上記の健康委員会の早寝早起きチェックの取組について、お子さんと一緒にお話をされて、ご家族みなさんで早寝早起きできるように、ご協力お願いいたします。

また、新学期には健康パワーアップ大作戦も予定しております。お子さんの生活習慣が改善・継続できるように、保護者の皆様と学校で連携を図りたいと思います。

今年も様々な取組にご理解・ご協力いただき、ありがとうございました。来年も引き続き、よろしくお願いいたします。

## ～メディアの使用について～

長期休みに入るとYouTubeやテレビなどを見る時間が長くなりがちです。また、コロナの影響で家にいる時間が増えることから、メディアを使用することが多くなるかと思っています。**ゲーム等は1日1時間以内**がよいと言われています。お家の方と相談をして、時間を決めて使用しましょう。



しぜいを正しくして、画面から目を30cm以上離そう

30分に1回は、20秒以上遠くを見て、目を休めよう

メディア使用の時は、部屋を明るくしよう

目がかかわないように、パチパチとまばたきをしよう

ねる1時間前には、メディアの使用をやめよう

