



令和3年12月23日
白嶺小中学校 保健室

いろいろな行事があった2学期も終わり、25日から冬休みに入ります。
2学期は一生懸命に行事に取り組むみなさんの姿が、本当に素敵でした😊
がんばった分、少し疲れもたまっているのではないのでしょうか？
冬休みにはもちろん、宿題や部活、とくに中学3年生は受験勉強など、
やるべきことはあります！…が、「集中する時間」と「休けいする時間」の切り替えをして、
こころとからだを休める時間もとってほしいなと思います。（休けいのしすぎで新学期の前の日に
あわてることのない程度に😊）
新学期からもみなさんの元気なお顔が見られることを楽しみにしています。
それでは、みなさんよいお年を～！



ふゆやす けんこう あんぜん 冬休みを健康で安全に過ごすための やくそく

- 生活リズムを崩さない
- 家でも感染症対策
- 少しずつでも毎日運動
- 暗くなる前に家に帰る



規則正しい生活習慣が
元気の秘訣だよ



手洗いや換気で感染症の
予防を続けよう



身体を動かすと気持ちも
リフレッシュできるよ



外出するときは家の人に行き先
と帰る時間を伝えておこう

冬休みによくあらわれるモンスターはこれだ！！

☆ダラダラシ

さむいところが
だいきらい。
YouTobe とゲームと
仲間良しで、みんなの
時間を食べてしまう。

☆ヨツカシ

ヨフカシの次の日に
よくあらわれる。
とりついた人を夜まで
ぼおーっとさせる。

☆クベスギルン

ごちそうに目が
ない。いっぱい食
べさせた後、気持
ちわるくさせる。

このモンスターたちにとりつかれると、冬休み明けに元気がでないことが…。攻略ポイントは「学校
がある時の生活リズム」とあまり変えないこと！（…実は教育相談だよりも、ヒントが書かれていますよ☆）
この冬休みはどう過ごすのか、ぜひ、休みに入る前におうちの人と確認してみてくださいね。

まだまだ^{っつ}続けよう!

感染予防対策

せっ せつ 石けんでの手洗い

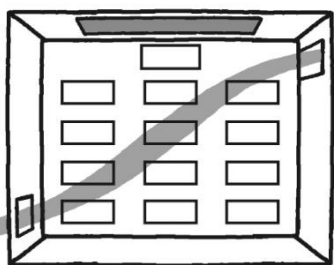


30秒くらいかけて丁寧に洗いましょう。
こまめに洗うことが大切です。



ちやくよう マスクの着用

鼻と口をおおい、顔との間にすきまが
できないようにつけましょう。



かんき 換気

2方向(対角線上)の窓や扉を開けると効果的です。

まちがいがし

左右の絵で7つちがうところがあります。あなたはいくつ見つけられるかな?



<こたえ> 左の花びんの花/机の電気スタンプ/机の引き出し(2段目と3段目の高さ) / 右奥の絵の額/ベッドのぬいぐるみのリボン/掃除機本体の持ち手/右下のひもの向き