



クリスマスにお正月！と楽しみなことがいっぱいな冬休みが始まります。でも、冬休みは他のお休みとちがって「1年のしめくり」と「1年の始まり」を含んだお休みです。楽しんでばかりではなく、今年1年をふりかえって、来年の目標などを考えてみましょう。

きちんと

## ふゆやす せいかつ 冬休み生活カレンダーをつけよう！

お休みだからといって、夜おそくまでおきていると次の日、おきるのがおそくなって体調をくずしてしまいます。冬休みも毎日『生活カレンダー』をつけて、規則正しい生活をこころがけましょう。

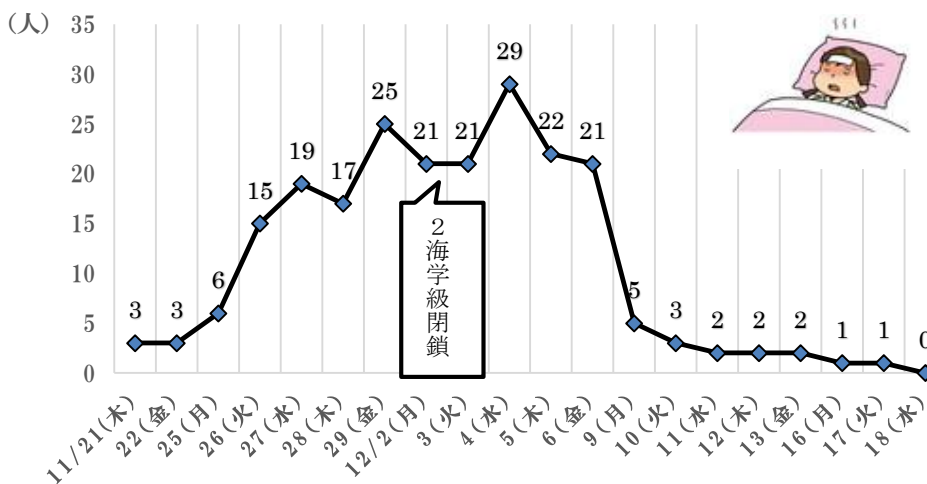


生活カレンダーのつけ方は、守られたら○、守られなかったら×を書き入れていきますが、⑥の学習時間は、実際に学習した時間を書きます。12月31日、1月1日、2日は、家庭学習の代わりに家のお手伝いをしましょう。学習時間は14日間の平均時間を最後に記入してください。

『生活カレンダー』は、1月8日(水)に担任の先生に提出してください。

ほんこう  
本校の

## がっ き り かん じょうきょう 2学期インフルエンザ罹患状況



本校では、11月下旬にインフルエンザAが流行りだし、下火になるまでに2週間以上かかりました。罹患した児童は、68人(25.4%)にのぼりました。

例年だと2月あたりからインフルエンザBも流行ってきます。規則正しい生活や手洗い・うがいを心がけ、免疫力を落とさないようにしましょう。

# 冬休みを元気に過ごそう



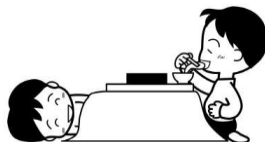
生活リズムが乱れやすい冬休み、ハメをはずしすぎないように注意して3学期も元気にスタートできるようにしましょう！

## ねぶそく ちゅうい 寝不足に注意



テレビの深夜番組も多くなります。遅くまで見ないようにしましょう。見たい番組を決めて1日2時間までにできるといいですね。ねる直前までテレビやゲームの画面をみていると脳が興奮してよい睡眠がとれません。1時間前にはどちらも消すようにしましょう。

## うんどうぶそく ちゅうい 運動不足に注意



寒いからと家の中でゴロゴロしないで、なわとびの新しいわざ等に挑戦してみましょう。ふだんの生活の中で、お手伝いをしたり、掃除をするだけでもよい運動になります。また、靴下やズボンをはく時に片足で立っただけでも筋力トレーニングになります。

## ちようしょくめ ちゅうい 朝食抜きに注意



クリスマス・お正月はごちそうが並びますが、腹八分目におさえ、だらだら食いにならないように気をつけましょう。また、よふかしが続くと起きるのが遅くなり、朝食を抜くようになりがちですが、生活リズムが乱れるもとです。特に、成長期にある小学生は1日の大事なエネルギー源である朝食をしっかりととりましょう。

## ようれんきんかんせんしょう ちゅうい インフルエンザ・溶連菌感染症などに注意！



38度以上の高熱、せき、くしゃみ、だるい、頭痛、腹痛、吐き気、げりこんな症状が続く場合、上記の病気かも知れません。早めに病院へいきましょう。外から帰ったら手洗い・うがいを忘れずにしましょう。

