



冬休みの保健目標 <sup>ほけんもくひょう</sup> やす <sup>やす</sup> うつる <sup>うつる</sup> 病気 <sup>びょうき</sup> にかからないように「6つのやくそく」を守ろう <sup>まも</sup>  
休み中 <sup>ちゆう</sup> も規則 <sup>きそく</sup> 正しい <sup>ただ</sup> 生活をしよう <sup>せいかつ</sup>

いつもの年よりも、早く始まった2学期。学校で行う行事や毎日の生活は、新型コロナウイルスの影響で変わってしまったことがいろいろありました。「中止」ではなくて、どうやったら安全にできるかを考えながらでした。そんな中、運動会や金管鼓笛の発表など、みんなの力は「すごいなー」と感動することがたくさんありました。

もうすぐ冬休みです。これまでの疲れが出て、体調を崩さないように、元気に楽しい冬休みを過ごしてください。1月8日(金)は(元気)のカードで来てください。



休み中、遊ぶ時は、色んな事に気をつけよう。公共の場所では走らない。道路で遊ばない。雪がある時は、屋根の下で遊ばない。

生活カレンダーをつけながら冬休みも元気に過ごそう!



- ① **休みでも、毎朝体温測定、お家で健康観察をしよう**  
いつもの朝のとおり、起きたら体温を測って書きましょう。新しい生活習慣です。
- ② **休みでも、決まった時間に起きる、ねる**
- ③ **ごはんはあさ・ひる・よる 時間を決めて食べよう**  
寝る時刻、起きる時刻、朝ごはん、昼ごはん、夜ごはん この5つの時刻が大きく変わらなければ、生活リズムは乱れません。大人の時間に合わせずに、子ども時間を優先しよう。
- ④ **食べたらみがく。冬にむし歯がしやすい** オススメはお風呂タイムでのブラッシング  
洗面所が寒い、水が冷たい、ダラダラ食べる時間があるなど冬はむし歯になりやすいといわれています。食べたら、みがく。使った食器と同じです。お風呂で湯ぶねにつかりながら、みがくのもおすすめです。
- ⑤ **ゲーム、テレビは時間を守る。**  
ゲームに自分の時間を支配されないようにしましょう。ルールが守れない時は、もう支配されています。「つづきはまた今度」ができるようにしましょう。
- ⑥ **学習の時間は全集中で取り組もう。**



## ⑦ 猫の手よりも絶対役立つ、きみの力。

大人になって思います。小さい頃のお手伝いが、自分を助けてくれていると。みんなは、おそうじも上手です。家族の中の一人として、休み中は自分にできることをやってみてください。お手伝いで動くと運動不足の解消になります。



## 冬休みの注意



☆出かける時は、マスク・消毒・手洗いをわすれずに！  
 ☆できるだけ、人ごみには行かない。  
 ☆家でも、換気をしよう。湿度を保とう。  
 コロナに冬休みはありませんからね。予防に努めよう。



冬は肌荒れしやすい季節です。ひどくかきおしらないうちに、日ごろから、スキンケアをしっかりとしましょう。お風呂から上がった後が、最も効果的です。衣服を着る前に、脱衣場にクリームや薬をおいておきましょう。また、てをあらう機会も多いので、ハンドケアもしましょう。



### 食べすぎに注意!!



ゆっくりよくかんで食べる

...21, 22, 23  
 もぐもぐもぐもぐもぐ  
 ひと口 30回

冬休みは食べる機会が多くなります。気分ですべてしまうと後で苦しくなったり、お腹をこわしたりしがちです。自分の食べる分をお皿にとり、量が分かります。また、よく噛んで、ゆっくり食べると、食べすぎを防ぐことができます。

### 運動不足に注意!



寒くて、家の中でゴロゴロしすぎないように、安全に運動できる場所を見つけて、運動するように心がけましょう。特になわとびのいろいろな跳び方に挑戦しましょう。場所がない時は、ストレッチもおすすめです。寒くても、体を動かすと暖かくなります。

## 冬休み事故やケガには気をつけて

### 暗くなる前に帰りましょう

暗くなり始める時間は交通事故が多いとき。冬は早く暗くなるので、早めにおうちに帰りましょう。

### ポケットに手を入れないで

転びそうになっても手がつけず、大ケガをすることもあります。



### 歩道は凍っていることも

寒い日には道が凍ることもあります。歩くときも、自転車に乗るときも気をつけて。

### やけどに気をつけて

ストーブのそばでふざけるのは危険です。使い捨てカイロは、低温やけどに注意して使いましょう。

同じところに長時間貼らない

貼ったまま寝ない

### 自転車は交通ルールを守りましょう

信号無視や飛び出しは絶対ダメ!