

ほけんだより 冬休み号

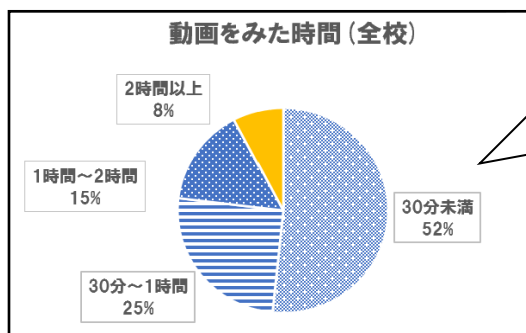
令和5年12月22日
能登町立小木小学校
保健室

今年も終わりに近づいてきました。冬休みにはクリスマスやお正月、おいしいものを食べたり飲んだり…楽しい予定がたくさんあります。また、外が寒いと、つい家の中でダラダラ・ゴロゴロしがちになりますよね。そんな生活をしていては、体の不調につながってしまうかもしれません。冬休み中も規則正しい生活を心がけて、元気に過ごしてくださいね。



メディア時間短縮ウィークの結果について

メディア時間短縮ウィークへの取組にご協力いただき、ありがとうございました。結果やふりかえりから、目標を守ろうと頑張っており、取り組む様子が伝わりました。「動画をみた時間」についての結果をお知らせします。



全校でみると、動画をみた時間もゲームをした時間も同じような結果でした。30分未満の児童は52%と多かったのですが、2時間以上みている児童も数名おり、高学年になるほど動画やゲームの使用時間が増えていました。

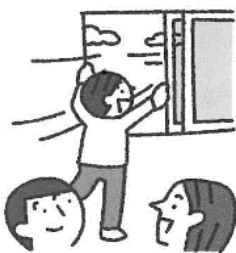
冬休みを健康で安全に過ごすための約束

生活リズムを崩さない



規則正しい生活習慣が元気の秘訣だよ

家でも感染症対策



手洗いや換気で感染症の予防を続けよう

少しずつでも毎日運動



身体を動かすと気持ちもリフレッシュできるよ

暗くなる前に家に帰る



外出するときは家の人に帰る時間を伝えておこう

☆ お知らせ ☆

むし歯の治療が完了していないお子さんに「健康診断結果(歯科)のお知らせ」を再度お渡しします。むし歯はそのままにいても治ることはなく、むし歯が進行し悪化していきます。早めの治療をお願いします。

今年のうちに治療をすませよう

