

# ほけんだより

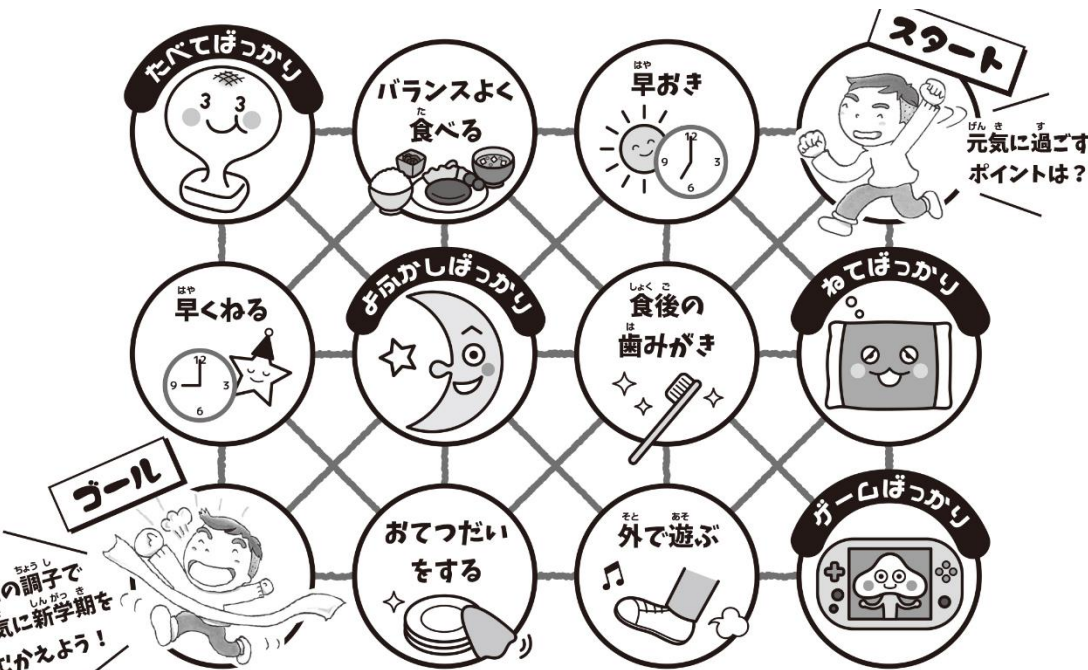


令和元年12月23日  
八幡台小学校 保健室  
NO. 9

ふゆやす 冬休みは、クリスマス、としこ 年越し、しょうがつ たの 正月と楽しい行事が続きますね。でも、よ 夜ふかし や食べすぎをしてしまい、たいちょう 体調をくずしてしまうかもしれません。せいかつ 生活リズムをくずさ ず、げんき 元気にすごしましょうね。

## 冬休み ぽっかり怪獣に ご注意

ふゆやす 冬休みを元気に過ごすポイントをすべて通ってゴールを目指そう！  
いち どとお 一度通った道に戻ったり、ぽっかり怪獣がいるところを通ることはできません。



**たべてぽっかり**  
なにかま ねてぽっかり

もって 食べようよー

**攻略方法** バランスのいい食事

好き嫌いせずバランスよく食べよう。食べる時間と量を決めてダラダラ食いを防ごう。

**よろかしぽっかり**  
なにかま ゲームぽっかり

まだ 10時だよー

**攻略方法** 早おき

抵抗力が下がっているかも。朝早く起きて太陽の光を浴びよう。軽い運動もオススメ。

**ねてぽっかり**  
なにかま たべてぽっかり

もうすこし ねてよー

**攻略方法** めざまし時計

学校に行く日と同じ時間に起きよう。起きる時間を決めたら寝る前に3回言ってみよう。

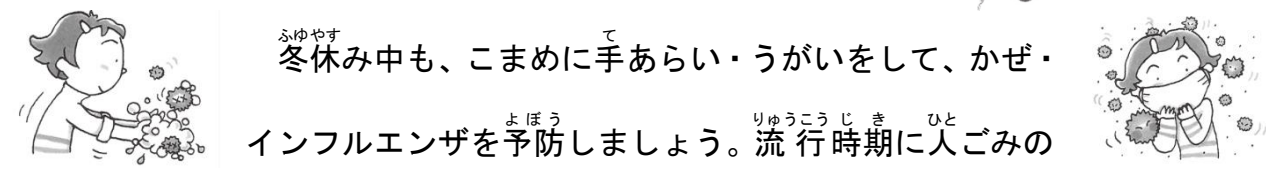
**ゲームぽっかり**  
なにかま よろかしぽっかり

ぼくと あそぼー

**攻略方法** 外遊び

運動不足になっているかも。寒くても外に出て体を動かそう。ゲームをする時は時間を決めて。

## かぜ・インフルエンザをブロック



ふゆやす 冬休み中も、こまめに手洗い・うがいをして、かぜ・インフルエンザを予防しましょう。流行時期に人ごみの中へ出かけるときは、マスクをつけて、ウイルスが体の中に入ることを防ぎましょう。



けんこうしんだん み 健康診断で見つかった病気やむし歯を、まだ治療していない人は、冬休みを利用して治療しましょう。



がつき しりよくてちょう う と ひと 2学期に視力手帳を受け取った人は、1月6日に学校へ提出してください。視力手帳を持って病院受診をし、保護者印を押してください。(受診予定のない人も、保護者印を押してください。) なお、この視力手帳は、次の学年及び中学校でも使えます。



## ふゆやす けんこう 冬休みの健康カレンダー

ふゆやす けんこう 冬休みを健康に過ごすために1つ目標を決めて、できたら色をぬる、健康カレンダーを配布しています。

おうちの方も、ぜひ一緒に見てあげてください。最後にコメントをよろしく願います。

