



令和2年12月23日
八幡台小学校 保健室
NO. 9

今年は、どんな1年でしたか？新型コロナウイルスの影響で変わってしまったこと、がまんしないといけなかったこともたくさんあったと思います。みなさん、ほんとうによくがんばりましたね。もうすぐ冬休みです。1年の疲れが出て体調をくずしてしまわないように、生活リズムを整えて元気に過ごしてくださいね。

はやね はやお
早寝・早起きをしましょう。



さむ
寒くても・・・

早起きしましょうね。

あさ ひる よる た
朝・昼・夜しっかり食べましょう。



ふゆやす たの
冬休みは楽しいイベントがたくさんあります。

た
食べすぎには注意してくださいね。

そと からだ うご
外で体を動かしましょう。



とき じかん き
ゲームをする時は時間を決めましょう。



ことし ふゆやす しんがた
今年の冬休みは、新型コロナウイルス

かんせんしょうよぼう
感染症予防のため、おでかけすること

すく
が少なくなるかもしれません。

うち たの こと てつだ
お家で楽しめる事をしたり、お手伝い

をしたりしてすごしてくださいね。



手洗いの年 締めくくるのはやっぱり...

今年は「手洗いの1年」と言ってもいいくらい、手洗いを耳にし、意識し、実践した年だったと思います。

コロナウイルスだけでなく、手洗いは感染症対策の基本。石けんでていねいに洗えば、手についているウイルスの感染力が、ぐーんと下がります。

これだけ意識して手洗いをしたみなさんは、もう“手洗いのプロ”。今年だけでなく、コロナウイルスが終息した後も、手洗いを日々の習慣として続けてください。

そして、手洗いの年だった2020年の冬休みも、もちろん、最後まで気を抜くことなく、手洗いをしてくださいね。



お家の方へ

けんこうしんだん み びょうき ば ちりょう ひと
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

ふゆやす りょう ちりょう
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 がつこう ていしゅつ
2学期に視力手帳を受け取った人は、1月8日までに学校へ提出してください。

も びょういんじゅしん ほごしゃいん お じゅしんよてい ひと
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、

つぎ がくねんおよ ちゅうがっこう しょう
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用します。

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 もくひょう き いろ けんこう
冬休みを健康にすごすために1つ目標を決めて、できたら色をぬる、健康カレンダー

はいふ をかた いっしょ み さいご
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

をよろしくお願ひします。

ぜんぶ
全部ぬれるかな？
チャレンジしてみよう！

