

ほけんだより



R5.12.22
九度山小
No.8

いよいよ明日から冬休みです。今年の冬休みは17日間ありますが、お正月をはさむので生活習慣が乱れがちになります。早ね、早起き、朝ごはんの規則正しい生活を送るように心がけてくださいね。



ふゆやす せいかつ きろく 『冬休み生活カード』に記録しよう

クリスマスやお正月などイベントがたくさん冬休みは、生活習慣が乱れやすくなります。

だらだらと過ごす、「なんだかだるい…」「いらいらする」など、体や心がしんどくなる心配があります。楽しいことをしたあとは、歯をみがきやよく寝るなど、規則正しい生活を心がけ、冬休み明けに元気な顔を見せてほしいと思います。

おいしいものを食べた後も
必ず歯みがき！



★ 宿題があります ★

夏休みと同じように、冬休みも保健室から「冬休み生活カード」の宿題があります。毎日の歯みがきと、最後の1週間の「早寝・早起き・朝ごはん」を記録しましょう。記録をつけたら自分の生活を見直して、冬休み明けにしんどくならないよう「学校モード」の生活に近づけていきましょう。

起きる時刻や寝る時刻を決めて、なるべく同じ時刻に起きたり寝たりすることが、元気に過ごすコツです。低学年は10時間、中・高学年9時間くらい寝ると頭がスッキリして、成長にもいいですよ。



保健室にしんどくなってやってくる子の話を聞くと、早ね早起きが苦手な子が多いように思います。夜遅くまでゲームをして十分眠れていない子もいて心配しています。

楽しい毎日は、元気な体があるからこそ！

寝不足や長い時間ゲームをしすぎた体では、やる気が出なかったり、体がだるくなったりして、やりたいことや楽しいことはできません。

冬休みの間に体調を整えて、2024年も元気にすごしましょうね！



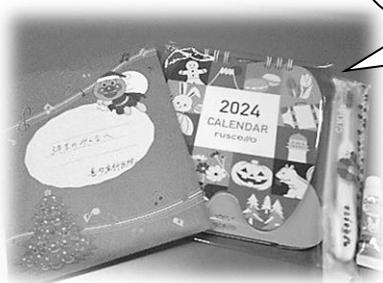
ふゆやす は 冬休みも歯みがきをわすれずに！

1月9日に学校歯科医の喜多先生に来ていただいて3年生を対象にブラッシング指導をしていただきました。

『歯を磨く順番を決めて、磨きわすれないようにすること、歯と歯の間や歯の内側は磨けていない人が多いので気をつけて磨こう』とアドバイスいただきました。歯みがきは、一日だけの上手より、毎日コツコツすることが大切です。冬休み中も学校が始まってからも毎日続けましょう。



ふゆやす あいだ
冬休みの間も、
ていねいに歯みがきしてね



おうえん 応援メッセージと一緒に、3年生にクリスマスプレゼント(カレンダー、歯ブラシ、歯磨き粉)をいただきました。

つぎ 次の歯科検診は新学期が始まってからです。上手な歯みがきを続けて、きれいな歯をみてもらいましょう。



冬休み生活カードについて

○冬休みの生活について

冬休みは生活習慣が乱れやすい時期です。冬休み中にたくさん楽しみ、冬休みの終わる一週間前の1月2日から、だんだんと生活習慣を学校モードに戻し、冬休み明けを元気にスタートできるように、体を慣らすためのご協力よろしくお願いいたします。

また、だらだらと過ごしてしまうとかえって体がしんどくなってしまいます。メリハリのある生活ができるように、おうちでのルール(〇時に起きる、〇時までには寝る、など)をお子さまと一緒に考えていただき、生活の様子を見直す機会にしていきたいと思います。



○「おうちの方から一言メッセージ」

冬休み生活カードの表紙下に「おうちの方から一言メッセージ」という欄があります。冬休みの終わりに、お子さまの生活の様子で良かったこと、気付いたことなど何かメッセージをお願いします。

お子さまにとっておうちの方からの言葉が1月からの学校生活への励みになりますので、よろしくお願いいたします。冬休み生活カードは、1月9日提出です。

