

ほけんだより 冬休み号

令和6年12月23日(月)
東広島市立乃美尾小学校
保健室

もう少しで今年も終わりです。今年1年を健康に過ごせましたか？
1年間を振り返って、健康に過ごせたかどうか、理由も一緒に考えてみましょう。そして、新しい1年を健康に過ごせるよう、その理由をもとに来年の目標を決めましょう！

冬休み
思いっきり

がんばる

ための

合言葉

冬休みには、楽しい予定が入っている人もいれば、勉強をがんばる予定の人もあるかもしれません。すべての基本となるのは心身の健康です。

ふくそうであたたかく

薄着はNG。上手に重ね着をしましょう。



ゆ

ゆっくりお風呂に入ろう

シャワーだけで済まさず湯船にゆっくりつかりましょう。

に

ちゅうは外で運動しよう

寒いとつい家に引きこもってしまいがち。適度に体を動かしましょう。



ま

ずは早起きから

生活リズムを保つコツは早起き。学校がある日と同じ時間に起きましょう。

け

んこう的な食生活を

食べすぎに注意して、腹八分目を心がけましょう。



な

んでもかんでも投稿しない

SNSは使い方を間違えると思わぬトラブルに。

い

つも手洗い忘れずに

手洗いは感染症予防の基本です。清潔なハンカチもポケットに。



ほけんしつ
保健室から
ふゆやす
冬休みの宿題



はみがきカレンダー



冬休みの間も朝・昼・夜の1日3回、はみがきをしましょう。自分でめあてを決めて、はみがきを頑張ろう！1年生は、はみがき指導で学んだことを活かすことができるといいですね。冬休みが終わったら、振り返りまでしっかり書いて担任の先生へ提出してください。

おうちの方へ

冬休みはイベントもあり、生活習慣が乱れやすいです。また、家族で出掛ける機会もあるかと思います。規則正しい生活を心がけるとともに、感染症対策も行い、体調に気を付けてお過ごしください。

冬休みも1日3回の歯みがきを意識づけ、自分でめあてを決めて頑張ることを目的に歯みがきカレンダーを実施します。やり遂げられるように、励まし優しく見守ってあげてください。ご協力お願いします。

おうちの方へ

給食試食会を実施しました！



12月5日(木)に1年生の保護者を対象に給食試食会を実施しました。東広島学校給食センターの片山栄養教諭から学校給食や栄養・食事について話を聞き、普段見ることのない給食の配膳などの様子も見いただきました。各家庭で困っていることや工夫していることなども交流し、食に関して様々な話ができました。参加してくださった保護者の皆様、ありがとうございました。

家族で楽しく食卓を囲む時間を作り、時にはご家庭で給食の話もしてみてください。今後とも望ましい食生活・学校給食についてご理解とご協力をお願いします。