ほけんだより 12月

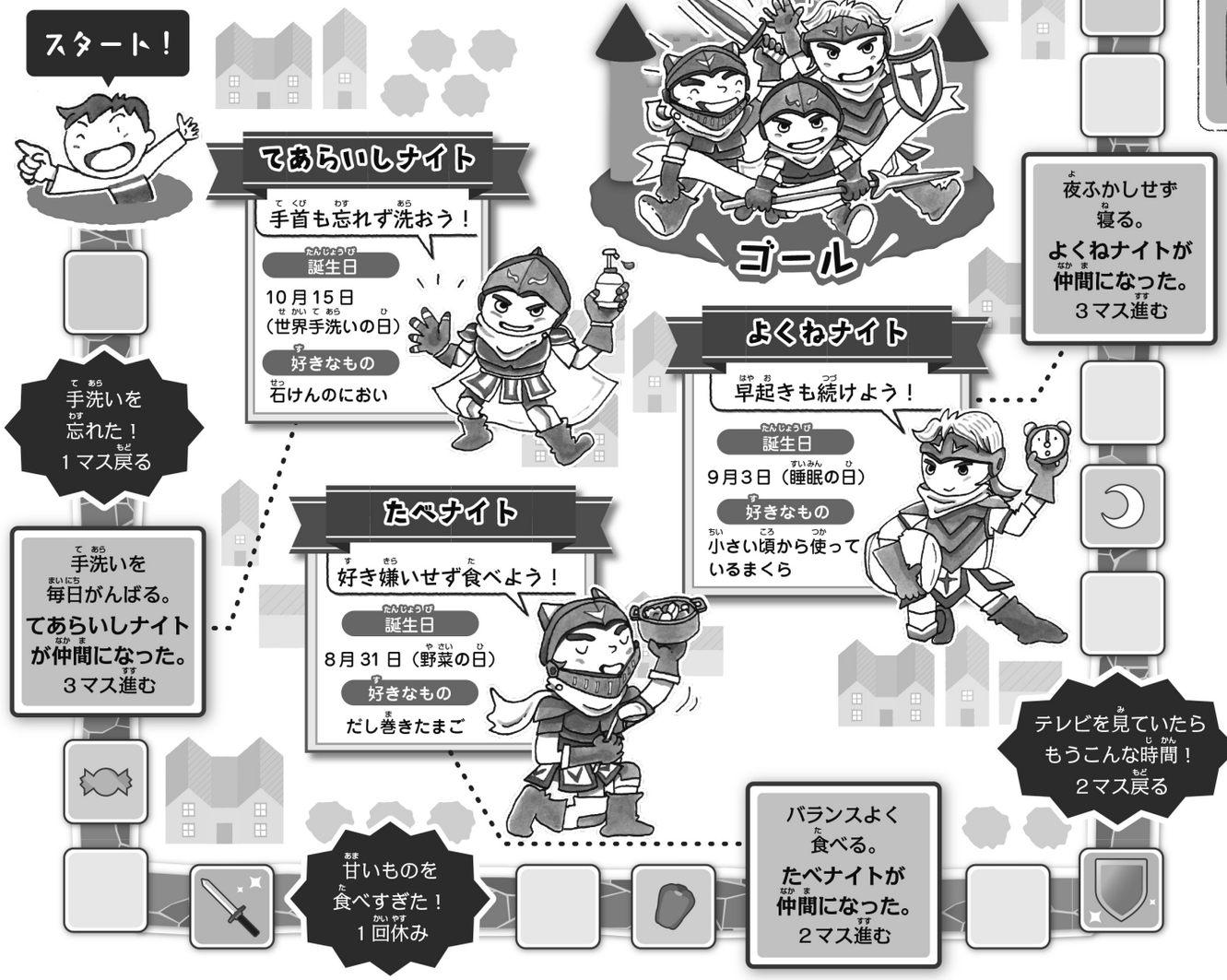
はつしば学園小学校　保健室　2020.12.23　No.11（冬休み号）

冬休みは、年越し、お正月と楽しい行事が続きますね。しかし、この年末年始は、コロナ対策のため、不要不急の外出を控え、大人数や長時間におよぶ飲食も控えるようにと言われています。いつもと違った静かな冬休みになりそうですが、その中でも楽しい時間が過ごせるといいですね。

休み中も毎日の健康観察をして、健康チェックカードに記録しておきましょう。また、せっけんを使った手洗い、マスクの着用、換気など感染対策をしっかり行いましょう。

児童のみなさんとご家族の皆様が健康に過ごされることを願っています。どうぞ、よいお年をお迎えください。

冬休み 元気に過ごさナイト！



ルール

じゃんけんをして

- グーで勝ったら 1マス進む
- チョキで勝ったら 2マス進む
- パーで勝ったら 3マス進む

まだまだあるよ 元気な体の味方

早寝早起きしナイト

寒い朝でも、学校に行く日と同じ時間に起きよう

朝ごはんたべナイト

しっかり食べて、エネルギーをチャージ！

運動しナイト

部屋にこもってばかりいないで、外で体を動かそう

寒いとサボりがちなこと ベスト3

わかるかな？

① □ん□

② □ん□□

③ □□□ん□□□□

ヒント

① ウイルスを追い出すために1時間に1回はしよう

② 寒くても外で体を動かそう。体力もアップするよ

③ 夏はこまめにしていても、冬になると忘れがち。空気が乾燥する冬にも必要です

寒くても元気に！

答え：①換気　②運動　③水分補給