

# えがお 冬休み号

ほけんだより～No.13～



平成25年12月25日

大阪市立上福島小学校

保健室

平成25年も、残すところわずかとなりました。上福島小学校の子ども達は、寒さに負けず、毎日朝の休憩時間から、ドッジボールや縄跳び、おにごっこなど、様々な運動で体を動かしています。

12月は、体調不良での来室者も少なく、元気に過ごすことができました。冬休みも、「食事・運動・睡眠」のバランスを保ち、一人ひとりが、かぜやインフルエンザに負けない心と体を作り、規則正しく健康に過ごしてほしいと思います。ご家庭でも、冬休みの過ごし方について、声掛けやご配慮をよろしくお願ひいたします。

部屋の中にこもり、ゲームで遊んではばかりの人いませんか？  
自由にすごせる時間が多いため、ついゲームを好きなだけしてしまいます。ゲームは時間を決めてましょう。また、寝る前（1時間前）はゲームをしないようにしましょう。寝る前にゲームをすると、脳が興奮して眠りにくくなります。

## 冬休み 元気にすごす3つのポイント

### 1 1日3回の食事をきちんと食べる

特に朝ごはんは、体温を上げ、1日の体のリズムをつくる大切な食事ですから、必ず食べましょう。

### 2 体を動かす

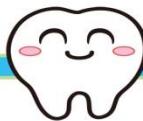
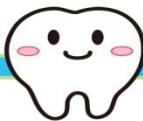
体を動かすと、体がポカポカ温まるし、おなかがすいて、ごはんもおいしく食べられます。

### 3 よく眠る

学校が休みだから、夜ふかししてもだいじょうぶ…ではありません。夜、ぐっすり、たっぷり眠ることが、次の日の元気のもとになるのです。

しっかり朝ごはんを食べて、排便し、朝から元気に活動しましょう。

生活のリズムをくずさないコツは、学校がある日と同じ時刻に寝て同じ時刻に起きることです。もし、夜ふかした日も、同じ時刻に起きるようにしましょう。



### は 齒みがき、わすれないで！

むし歯は、冬に多くできるそうです。  
冬休みだからといって、歯みがきまで休んでいたら、むし歯のばいきんがあはれだしますよ。  
食べたら、歯みがき！わすれずに！

\*歯みがきをすることが、かぜやインフルエンザの予防にもなります。



### 1月の保健行事

8日(水)発育測定 4・5・6年  
9日(木)発育測定 1・2・3年

\*体操服を忘れずに持ってきましょう。

