

ぽけんだより

令和7(2025)年12月 大阪市立矢田北小学校 保健室

いよいよみなさんが楽しみにしている冬休みが始まります。寒さが厳しい日もあるこの時期は体調を崩しやすくなります。冬休みも元気に過ごせるよう、生活リズムや健康管理を大切にしましょう。

冬休みの過ごし方

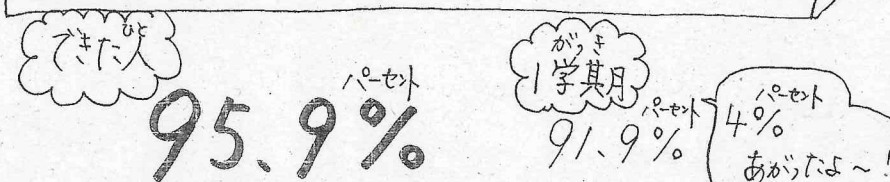
- ☐ クリスマス、お正月は食べ過ぎに注意
- ☐ おいしいものを食べた後も、必ず歯みがきをする
- ☐ 夜更かししないで、規則正しく生活する
- ☐ 運動をしたり、お手伝いをしたりして適度に体を動かす
- ☐ 外出するときは、上着や手袋、マフラーなどを使い、体が冷えないようにする
- ☐ ゲームや動画、スマートフォンを見る時間を決める

おうちのかたへ 冬休みはゆったりとした生活になりがちです。いつもより夜ふかしになってしまったり、できるだけ生活リズムを変えないようにお子さまとお話してみてください。また、動画やSNSばかりにならないように、いつもよりも家族でゆっくり過ごす時間をもつといいですね。3学期、元気なお子さまに会えるのを楽しみにしています。

健康週間結果発表!!

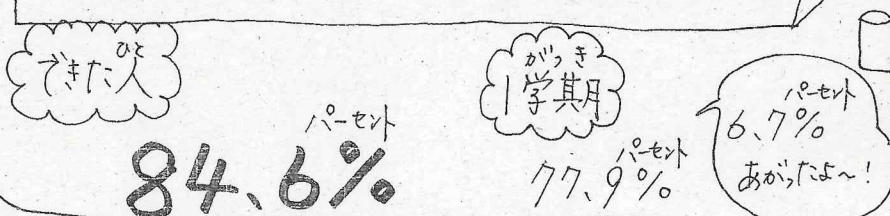
11月10日(月)～11月14日(金)は2回目の健康週間でした。1学期と比べてどうだったでしょうか? 健康週間カードの集計を発表します!

石けんで手を洗いましたか?



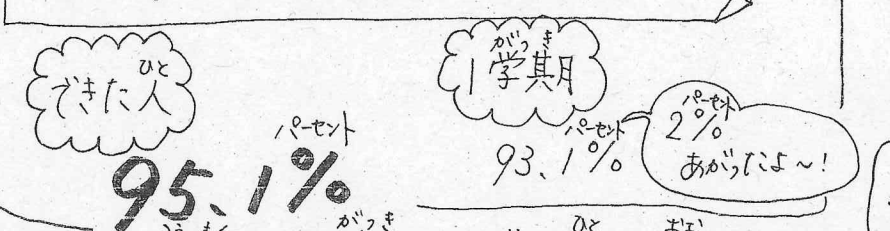
お水がつかないけど、手あらいかんばね!

食後の歯のケアの
ぶくぶくうがいをしましたか?



ぶくぶくうがいしないと!と声かけしてくれる子がいました!

ろう下は歩いていますか?



ろう下あるまよ～!!と声かけしてくれていました!

☆すべての項目で1学期よりできた人が多かったです☆