



秩父市立大田小学校保健室 NO11 令和7年12月24日

早いもので、今年も残り1週間となりました。今年1年どんな年でしたか。健康・安全に気がつけて過ごすことができましたか。自らの生活を振り返り、できたこと、できなかったことをまとめてみましょう。できたことは続けて、できなかったことは少しずつチャレンジしてみましょう。



自分の生活をふりかえりましょう

- ★ すいみんは十分とれましたか。 ★ 朝ごはんをしっかり食べて登校しましたか。
- ★ ハンカチ・ティッシュはポケットに持っていましたか。 ★ 食後に歯みがきができましたか。
- ★ 手あらいをしっかりとしましたか。 ★ しせよく、学習ができましたか。
- ★ 外遊びなど、からだを動かすことができましたか。
- ★ 交通ルールを守り、安全に気がつけて生活できましたか。



2学期 えいせい検査のまとめ

2学期のえいせい検査は11回ありました。パーフェクトの回数は次のとおりです。ハンカチ・ティッシュ忘れが多いようでした。えいせい検査の日だけでなく、毎日自分でしっかりできるようにしましょう。

1年生	2回	4年生	3回
2年生	9回	5年生	1回
3年生	5回	6年生	7回

冬やすみを元気にすごすために

食べすぎに気をつけましょう

胃腸に負たんがかかり、おなかをこわしてしまふことがあります。また、体重が急に増ええてしまう可能性があります。

からだを動かしましょう

家のお手伝いなどでも、からだを動かすとぼかぼかと温まります。えがおも増えて、気持ちよく過ごすことができます。

夜ふかしに注意しましょう

夜おそくまで起きていると、生活リズムが乱れ、体調をくずす原因になります。たっぷりすいみんがとれるように、早くねましょう。

ゲームやテレビは時間を決めましょう

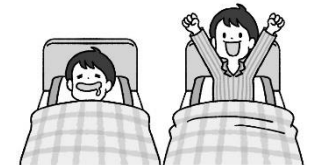
外は寒いので、ついテレビを長い時間見たり、ゲームに夢中になったりしがちです。お家の人と約束の時間をつくってみましょう。

けがや事故に注意しましょう

年末年始は交通量が増え、事故にあう危険性が高くなります。交通ルールを守り、事故やけがに十分気をつけましょう。

バランスのよい食事をしましょう

クリスマスやお正月などで、いつもとは違う食生活になりやすいです。特に野菜が不足しがちです。バランスのよい食事をとるよう心がけましょう。



歯みがきをしっかりとしましょう

長い休みになると、忘れてしまいがちになる歯みがきです。食べたらず歯みがきを忘れずにしましょう。

冬やすみ生活リズムチェックカード

冬やすみも夏休みの時と同じに、「冬やすみ生活リズムチェックカード」を配付します。学校が始まる5日前から記入し、1月8日(木)に忘れず提出してください。

