



待ちに待った冬休みがやってきますね。冬休みの計画は、もう立てましたか？クリスマスやお正月など、楽しいこともいっぱいですね！この1年はどんな年でしたか？楽しかったこと、一生懸命頑張ったこと、どんな思い出ができましたか？来年は、どんなことを頑張ろうと思っていますか？新年に向けて、自分の健康目標を決めて、冬休みを有効に使いましょう♪ノーメディアチャレンジでは家族との会話の時間が増えた、読書や趣味の時間が増えた、お手伝いをいっぱいしたよ！など、すてきな時間をすごした人が多くいました。テレビやゲームに依存しすぎない生活を続けるのも良いですよ！よいお年を！来年も、よろしくね♪

クリスマスやお正月など楽しいイベントがいっぱいの冬休み。

## きのゆるみ過ぎに注意！

していただき。寝るのが遅い時間になってしまう、インフルエンザや病気にかかる、なんてことがないように冬休みもきちんとした生活習慣を心がけましょう！



## 出かけるときは

- ①誰と
- ②どこへ
- ③何時までに帰る

をきちんと伝えましょう。暗くなるのがとても早いです。帰り道には要注意！

忘れずに

## 『生活リズム』を乱さない！

休みの日はついつい夜遅くまでテレビを見たり、ゲームをしてしまいがちですが、睡眠のリズムを一度崩すと元に戻すのはとても大変です。

冬休みこそ『早ね早起き』を習慣にしよう！

## お手伝い♪～家族で役割分担を！～



日頃の感謝を込めて、お家でのお手伝いをしましょう！

いつもはお家の人にまかせっきりな人も、自分の部屋の掃除は自分でやりましょう。洗濯や料理、お風呂掃除、自分のできることから積極的にやってみましょう！



## 夜ふかし厳禁!!

## 低温やけどに注意報！

40℃程度の低温でも同じ場所に長時間ふれているとやけどをします。湯たんぽやカイロ、ホットカーペット、こたつなどで低温やけどにも注意しましょう！

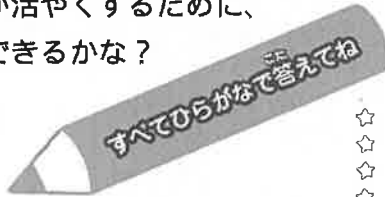


温かい部分を同じところに当て続けられない！

# めんえきくんを応援するには…?



からだ なか はい 体の中に入ったウイルスと戦う  
めんえきくん。めんえきくんが活やくするために、何ができるかな？



- 1    はやあき
- 2     バランスのよい食事をとる
- 3     ・うがいをする
- 4   で元気に遊ぶ

- ア①  
イ②  
エ③  
オ④  
カ⑤

## うごさない

くしゃみやせきをして、ウイルスを含んだ「ひまつ」がマスクに引っかかるから、周りにウイルスが飛び散るのを防げるよ。



## うるおす

マスクの中の空気が温まって乾燥を防ぐので、のどの奥のせん毛が活発になってウイルスを体内から追い出すよ。



## プラス1

「マスクをすればカゼやインフルエンザにはならない」というのは間違い。ウイルスは直径約0.1マイクロメートル（10,000分の1ミリ）。普通のマスクの網目より小さいので、マスクだけでは完全に感染を防げない。予防には、マスク+「手洗い」も忘れずにね。



## 保護者のみなさま



2018年も本校の学校保健にご協力いただきまして、ありがとうございました。今年のお子さまの学校生活、健康状態はいかがだったでしょうか。市内でインフルエンザが流行する中、本校では大きな感染症が流行することなく冬休みが迎えられ嬉しく思っております。これも日頃、保護者のみなさまの健康管理があつてのことです。ありがとうございます。新年も、元気な子どもたちの顔が見られますよう学校保健に努めてまいりたいと思いますので、よろしくお願い致します。

### ○スポーツ振興センター申請手続きについて

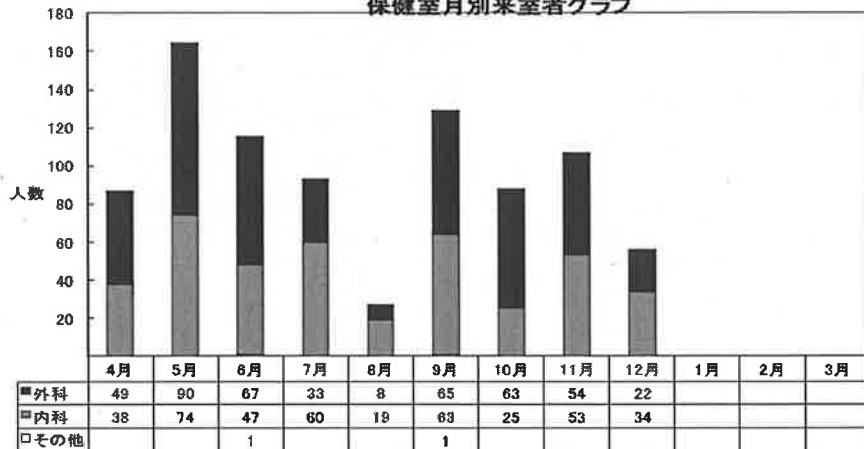
2学期中に、学校の管理下でけがをされていて、まだ書類を受け取っていない方、治療継続中で用紙が不足した場合など、学校までご連絡ください。



### ○冬休み中の治療

今年度に治療勧告を受け取っていて、まだ治療を受けていないもの（う歯・視力低下など）がある人は、ぜひ、冬休みの機会に治療をしましょう！

保健室月別来室者グラフ



今年の保健室来室は、左のグラフのようになっています。長期休みの後は体調を崩しやすいようです。

3学期はインフルエンザの流行も考えられます。冬休みの過ごし方に目を配っていただき、年明けに子どもたちが元気に登校できると良いですね。学校でも朝の健康観察を行っております。ご家庭でも検温など登校前の健康観察を引き続き、お願いします。