

ほげんだより



No. 26
H28.12.21.
青郷小学校

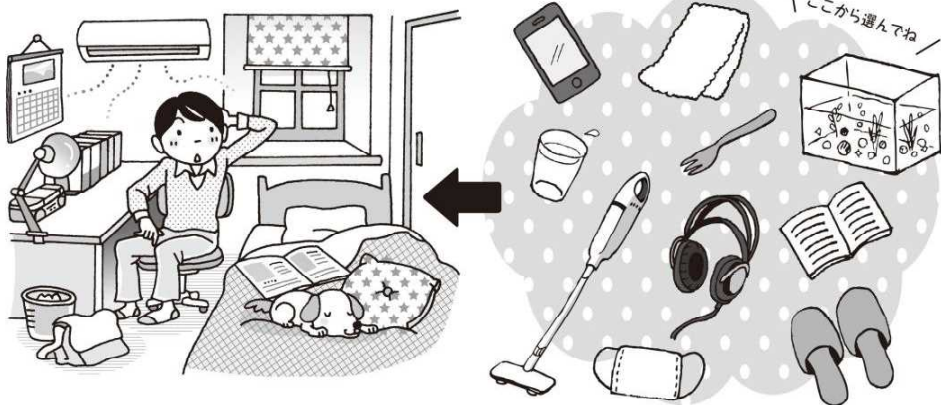
元気にすごそう、冬休み!!

いよいよ待ちに待った冬休みですね。今回の冬休みは18日間あります。その間にはクリスマスやお正月があって、楽しみな計画がある人も多いことでしょう。でも、生活のリズムをくずすと体調をくずすことにつながるので、十分に気をつけましょう。今はやっっているおたふくかぜや感染性胃腸炎も冬休みのうちに消えてくれるといいですね。



かんそうをふせごう!

だんぼうをかけた部屋はすぐに乾燥してしまいます。この部屋にプラスするとよいものをの右から選んでみましょう。



タオル

ぬらして部屋につるしておきましょう。すぐにかわいてしまうなら大きめのタオルにしたり枚数をふやしたりしましょう。



マスク

のどや鼻のねんまくを乾燥から守ってくれます。部屋の中の空気が乾いていると思ったらつけておきましょう。



コップ

冬でも水分補給はもちろん大事。飲むのとは別に水を入れて置いておくと、水が蒸発して部屋の加湿にも効果があります。



水そう

水が蒸発して加湿の効果があります。熱帯魚などを飼ったり、ビー玉などを入れてインテリアとして楽しんだりするのもいいですね。

歯医者さん、目医者さんへ行こう!

むし歯や歯石などの治療がまだの人や視力が悪いのに受診したことがない人がたくさんいます。早く早く、お医者さんに見てもらい、必要な治療を受けましょう。

さあ、冬休みも、健康目標は

「子どもたかしま健康づくり10か条」から

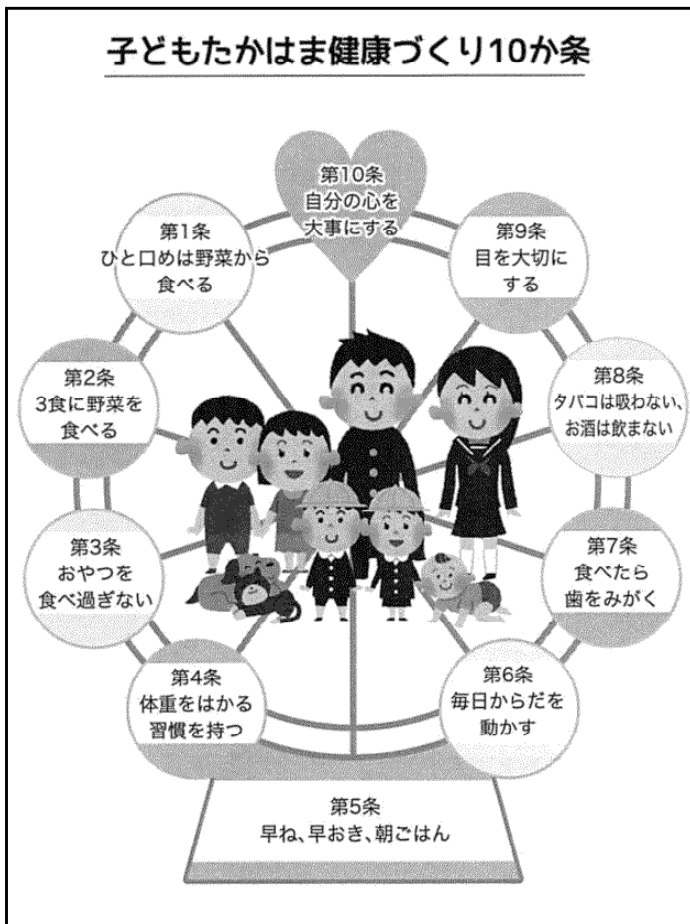
今年の冬休みも、「子どもたかしま健康づくり10か条」の中から自分にあった健康目標を決めて取り組んでもらうことにします。

夏休みも同じように取り組んでもらったところ、みなさんの目標で多かったのは、①第6条「毎日からだを動かす」、②第5条「早ね、早おき、朝ごはん」、③第3条「おやつを食べ過ぎない」と第9条「目を大切にする」でした。

今の自分に足りないことは何かを考え、おうちの人とよく相談して目標を決めましょう。そして「健康カレンダー」に色をぬって確認しながら、健康な冬休みを過ごしましょう。

目標を決めるときのやくそく

- 第4条と第8条は選べません。
- 第5条、第9条、第10条を選ぶ場合は、できるだけ具体的な内容にしましょう。
 - * 第5条「早ね、早おき、朝ごはん」 → 9時半までにねる など
 - * 第10条「自分の心を大事にする」 → 毎日、家族と10分以上話す など



冬休み健康カレンダー

今年のは冬休み、「子どもたかしま健康づくり10か条」を参考に健康目標を決めます。そして、それを守って健康で楽しい冬休みをすごしましょう。

第4条と第8条は選べません。
第5条、第9条、第10条はできるだけ具体的な内容にしましょう。
例：第10条 → 毎日、家族と10分以上話す。

本人の氏名 _____

目標 _____

色をぬれた日数 _____ 日

*** 1月8日(金)にたかしまの発表に出しましょう ***

