



白石市立大鷹沢小学校
保健室 NO.9
平成29年12月22日(金)

明日からいよいよ冬休み。クリスマスやお正月など楽しいことがいっぱいだと思います。ぜひ、「あなたの健康通信簿」で今年1年の生活を振り返らせてみてください。できなかったところは来年改善できるようご家庭で生活を見直して行ってほしいと思います。

また、右下に示してある「冬休みを元気にすごすための10の約束」については、ご家庭でお子さんと一緒に起きる時間や寝る時間、テレビやゲームの時間を決めていただければと思います。宿題の歯みがきカレンダーもありますのでよろしくお願いします。それでは良いお年をお迎えください。

あなたの健康通信簿

何個当てはまるかお子さんと☑をつけてみてください。

- 毎朝同じ時間に起きることができた。
- 疲れをためず、しっかり早寝できた。
- 朝・昼・晩、3食きちんと食べることができた。
- 栄養バランスのよいごはんを食べることができた。
- 毎日、意識して体を動かすことができた。
- ごはんの後、きちんと歯みがきできた。
- テレビやゲームの時間はルールを決め、守ることができた。
- ごはんの前やトイレの後、外から帰ってきたときにきちんと手洗いできた。
- ストレスを上手に発散することができた。
- 健康診断で見つかった悪いところは受診や治療が済んだ。

8人以上の人

素晴らしいですね。この調子で来年も頑張りましょう。



5~7人の人

よくできました。来年はたいへんよくできましたを自指して頑張りましょう。



5人以下の人

自分の生活について振り返り、今日できることから取り組んでみましょう。



かぜ・インフルエンザに気をつけよう

○手洗い・うがい

ごはんの前やトイレの後、外から帰ってきたときなど、こまめに手洗い・うがいをしましょう。

○規則正しい生活

栄養バランスのよいごはんをきちんと3食食べ、適度な運動を心がけ、しっかり睡眠をとり、かぜやインフルエンザに負けない丈夫な体を作りましょう。

○加湿と換気

部屋の湿度は50~60%になるようにしましょう。こまめに換気で空気を入れかえをしましょう。

○人混みにいかない

なるべく人混みには行かないようにしましょう。もし行く場合はマスクをつけましょう。

冬休みを元気にすごすための10の約束

- 1 朝は__時に起きます
- 2 夜は__時に寝ます
- 3 食べた後は歯みがきをします
- 4 おやつは時間を決めて食べます
- 5 外から帰ってきたとき・ごはんの前・トイレの後・手が汚れたときは手洗いをします
- 6 ゲームやテレビは__時間まで
- 7 外で元気に遊びます
- 8 おうちの人のお手伝いをします
- 9 決まりを守ります
(※信号を守る、お酒やたばこを断るなど)
- 10 危ない場所には近づきません

新年に元気な顔のみなさんに会えるのを楽しみにしています!



