



げんきいっぱい

令和4年度 No.10

いよいよ冬休みが始まります!!冬休みは、クリスマスやお正月があり、楽しみにしている人も多
いと思います。楽しいことがいっぱいある冬休みですが、夜遅くまで起きていたり、食べ過ぎたりして
生活リズムがくずれがちです。早寝・早起き、バランスの良い食事等、規則正しい生活習慣を心
がけ、充実した冬休みを過ごせるようにしましょう。

新型コロナウイルス、インフルエンザウイルス等の感染症について

新型コロナウイルスだけではなく、この時期からはインフルエンザを始めとした秋から冬シーズン
に流行しやすい感染症に十分気を付ける必要があります。

○ウイルスの感染を防ぐには……

マスクの着用により飛沫の浸入を防ぐ

手洗いをすることで接触感染を防ぐ

三密(密閉、密集、密接)を避ける



冬の室内ではこんなことに気をつけよう!

こまめな換気

1時間に1回を目安に

空気を入れ換えましょう!

二方向の窓を開ける

と効果的です!



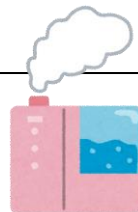
湿度の管理

50~60%を目安に

加湿しましょう!

加湿しすぎても、カビやダニの原因に

なるので注意しましょう!



暖房の使用

温度を高くしすぎると、

空気が乾燥しやすくなります。

また、外気温との温度差にも

注意しましょう!

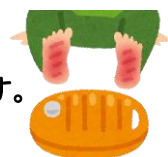


低温やけどに注意

心地よく感じる暖かきもの(カイロ、湯たんぽ、こたつなど)

でもやけどする危険があります。

注意しましょう!



ふゆやす た す ちゅうい 冬休み、食べ過ぎに注意!

ふゆやす ふだん よ ふ しよくじりよう ふ しよくしないよう かたよ など せいかつ みだ しよう
冬休みは、普段より夜更かしする、食事量が増える、食事内容が偏る等の生活の乱れが生じ
やすい時期です。体重の増えすぎを防ぐためには、規則正しい生活が大切です。冬休み明けの
たいじゅうそくてい おおはば たいじゅう ふ こと
体重測定で大幅に体重が増えている…という事にならないように規則正しい生活を心がけま
しょう。また、日頃からたいじゅうかんり いしき ひと ふゆやす ちゅう けいそく
体重管理を意識している人は冬休み中も継続していきましょう。

しよくせいかつ みなお ～食生活を見直そう～

- がいしよく た きかい へ
・外食、ファストフードを食べる機会を減らそう。
- とうぶん ししつ おお す
・糖分や脂質を多くとり過ぎないようにしよう。
- すいぶん みず ちや の
・水分はジュースより水やお茶を飲むようにしよう。
- か た
・よく噛んで食べよう。



うんどう ☆運動すると、いいことがいっぱい!☆



びょうき ま
病気に負けない
たいりよく
体力がつく



よる ねむ
夜しっかり眠れて
まいにちきぶん
毎日気分もすっきり



つか
疲れにくい
からだになる



ひまん せいかつしゅうかんびょう
肥満や生活習慣病の
よぼう
予防になる

ほごしや みなさま ～保護者の皆様へ～

① けんこうカード

「けんこうカード」には、子どもたちの成長の様子等を記録しています。ご確認のうえ、押印して
ただき、新学期に提出してください。また、肥満度が20%以上の場合、生活習慣を見直し、家族み
んなで心がけてみてください。成長期には身長も伸びるため、まずは体重を維持することから始め
ましょう。

② はみがきカレンダー

小学部の児童には、冬休み中に『はみがきカレンダー』の宿題があります。特に、
夕食後あるいは寝前の歯みがきは大切です。

1日3回、しっかり歯をみがき、色をぬって新学期に提出してください。

③ 預かり薬について

保健室で預かりしている薬等について、一度返却します。

使用期限等を確認していただき、3学期終了日までに使用期限の切れるものは、新しいものに
交換し、始業式に児童生徒に持たせるようにしてください。