



ほけんだよい

今週に入り、青森市内ではインフルエンザによる学年閉鎖や学級閉鎖の措置をしている小・中学校が増えてきています。甲田小学校では、12月20日現在、全校で発熱、吐き気でのお休みが1名です。引き続き、規則正しい生活やていねいな手洗いなどの感染症の予防をしながら冬休みを迎えてほしいと思います。

～元気に冬休みを過ごしましょう～

早ね・早起きをしよう



学校がある日と同じ生活リズムで、早ね・早起きをしよう。

3食しっかり食べよう



1日3回、好き嫌いをしないでご飯を食べよう。

感染症の予防をしよう



ていねいな手洗いや十分な睡眠等、感染症対策をしよう。

毎日少しずつでも

運動しよう



運動やお手伝いなどで、体を動かそう。

TVやゲーム、タブレット、スマホ等は時間やルールを

守ろう



おうちの人とルールや時間を決めよう。(姿勢も気を付けよう!)

食べ過ぎに注意しよう



おやつの量を決めよう。食べた分だけ体を動かそう。

毎日、歯をみがこう



朝・昼・夜の1日3回歯みがきをして、歯みがきカレンダーに色をぬろう!

SNS等での書き込みに注意しよう!



自分も友達も傷付かない・傷付けないように注意しよう。

早めの受診、治療をしよう



気になる症状がある人は、冬休みのうちに行こう。

来年も甲田小のみなさんに会えるのを楽しみにしています!

ほけんしつ しゅくだい ～保健室から宿題があります～

①は 歯みがきカレンダー

- ・朝、昼、夜の食後に歯みがきをしたら、自分の好きな色をぬりましょう。
- ・最後に感想を書いて、おうちの人からはんこを押ししてもらいましょう。

②ふゆやす 冬休みチャレンジカード

- ・1月6日(月)～1月12日(日)の1週間で、5つのチャレンジをしましょう。
- ・チャレンジ3のゲームやタブレット等の使用時間は、必ずおうちの人と相談して決めましょう。
- ・チャレンジ5は、雪かきやそうじ等のお手伝いで体を動かしたときも書いてください。
- ・最後におうちの人から一言書いてもらいましょう。

※冬休み明けに担任の先生に提出してください。



・楽しいイベントが多い冬休み。
でもよく寝て生活リズムを崩さないようにしましょう。

しっかり寝るコツ

適度な運動

寝る時間・起きる時間を一定にする

朝起きたら太陽の光を浴びる

寝る前にスマホやゲームをしない

～冬の身長・体重測定を行います～

令和7年1月16日(木)に身長と体重を測定します。

◇服装: 普段の服装、裸足で測定します。(洋服分を差し引いて計測します)

◇髪型: 身長を測るときに邪魔にならないよう頭の低い位置で結んでください。

