

12月のほけんだより 冬休み号

R4.12.22
 ひのしょう 白野小ほけん室
 R4年度 ねんとだい 第10号

ふゆやす 冬休みは、クリスマス・お正月などの行事もあります。家族との時間で心をリラックスさせることも大切ですが、ふゆ ウイルスなどが活動しやすいので、「自分のできること（よぼう）」が大切です。げんき 元気な冬休みをすごせるように、ひきつづき 引き続き心をこめて、すごしていきましょう。

ふゆやす 冬休み げんき 元気に過ごせているのはどの動物？



それぞれの動物達で、元気に過ごせていると思う動物には「○」を、少し元気がないかもしれないと思う動物には「✕」をつけ、その理由を（★）同士を線でつないでみましょう。

（こたえは下にあります）

お風呂でゆつくり
ホカホカカンガルー

部屋の中で
クワクワクワ

鏡を見ながらの
歯みがきで
ピカピカニ

部屋が乾燥して、のどが
カラカラス

夜ふかしせずに
スヤスヤ

ごちそうを前に、つい
パクパク

★

★

★

★

★

★

★
 理由
 からだ
 体が
 やす
 休められて、
 まも ちから つよ
 守る力も強く
 なるから

★
 理由
 せいかつ
 生活のリズム
 がくずれる
 から

★
 理由
 ・のどがかん
 そうするから
 ・ウイルスが活動
 しやすいから

★
 理由
 おなかを
 こわすかも
 しれないから

★
 理由
 ・血の流れが
 よくなるから
 ・リラックス
 できるから

★
 理由
 は 歯と口のけん
 こうにつなが
 るから

◎もうおぼえているよね?? びょうきのよぼうのあいことはなに?

（□には「ひらがな」一文字がはいります。こたえは学校の玄関にあります。みつけてね!）

あらい	よりを	スクを	んき	きチケット	て	いこうりよく
うがい	とる	つける	をする	をまもる		をつける



【こたえ】 カンガルー (○) — 血の流れが… ラクダ (×) — 生活のリズムが… カニ (○) — 歯と口のけんこうに…
 カラス (×) — のどがかんそう… ヤギ (○) — 体が休められて… クマ (×) — おなかをこわす…



ことし ちょうせん ふゆやす
今年も挑戦！！冬休み けんこうビンゴ



【やりかた】

下にかいてある日の中で、**4日いじょう**できたら、ビンゴに○をつけます。

さていくつビンゴができるかな？とりくんだ人は、1月にもってきてね！（いいことがあるかも!?)

① 12月24日～12月31日【ビンゴ】

② 1月2日～1月9日【ビンゴ】

にち かい 1日3回はみがき をする 	にち しょく 1日3食 すききらいせず たべる 	て 手あらい・うがい をする
てっだ お手伝いをする 	あさ 朝、ねつをはかる 	ふん 30分くらい からだ 体をうごかす
き じかん 決めた時間をま もってメディアを つかう 	き じかん 決めた時間まで にねる 	き じかん 決めた時間 におきる
にち (ぶん) 1日 (ぶん)	(じ ぶん) (じ ぶん)	(じ ぶん) (じ ぶん)

にち かい 1日3回はみがき をする 	にち しょく 1日3食 すききらいせず たべる 	て 手あらい・うがい をする
てっだ お手伝いをする 	あさ 朝、ねつをはかる 	ふん 30分くらい からだ 体をうごかす
き じかん 決めた時間をま もってメディアを つかう 	き じかん 決めた時間まで にねる 	き じかん 決めた時間 におきる
にち (ぶん) 1日 (ぶん)	(じ ぶん) (じ ぶん)	(じ ぶん) (じ ぶん)

保護者の方へ

～継続した健康観察・感染症対策を～

感染症の早期対応のためにも、冬休み中も継続した健康観察をお願いいたします。日々の体調管理のためのひとつの指標となる朝の検温ですので、冬休み期間中の実施・記録をお願いします。不特定多数が集まる場所では特に感染の危険性が高まりますので、年末年始で外出される際マスク着用・帰宅後の手洗いうがい等の対策の徹底等、各家庭で感染症対策を引き続きお願いいたします。

～1・2年生は、1月の身体測定の際に手洗いチェックを実施予定です～

手洗いチェックでは、手洗いチェッカーを手につけ、手洗いをした後ブラックライトで洗い残しを確認する流れで実施する予定です。ローション（サラヤ株式会社）の成分は、保湿剤、安定剤、蛍光剤です。皮膚疾患などの心配から、手洗いチェッカーを使用させたくない場合は、連絡帳にてご連絡ください。（準備：汚れてもよいハンカチ）3～6年生は、感染症予防の指導を実施する予定です。