



冬休み号

けやき台小学校 保健室
2022年12月

長い2学期が終わります。音楽会や校外学習とたくさんの行事がありましたね。いい思い出がたくさんできたと思います。

とても寒くなり、雪が降らないかドキドキしますね。さて、冬休みに入ります。休みの間も自分の体の調子はどうか、毎日健康チェックをしておきましょう。そして、元気で冬休みを楽しんでください。

サンタさんの生活チェック

毎朝決まった時刻に起きています

毎日朝ごはんを食べています

食べた後に歯をみがいている

外であそんでいる

テレビ・ゲーム・動画の時間を決めて守っている

夜ふかしをしていない



毎日決まった時刻に寝ている

みんなはきそく正しい生活ができているかな？

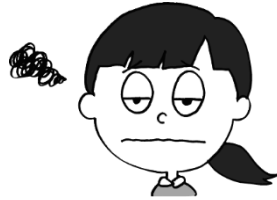
やってみよう メディアコントロール

テレビやゲーム、パソコンやタブレットなどの画面を長い時間見続けることは、健康にさまざまなえいきょうがあります。

視力が下がる



すいみん不足になる



かたや首がいたくなる



会話が少なくなる



自分のルールを決めて
守りましょう

- ・メディアの時間は1日.....時間まで
- ・夜.....時になったら電源を切る
- ・お金のかかるゲームや買い物はしない

他にも決めておくことはないか、お家の人と相談してみましょう。

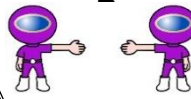
かんせんしょうよぼう つづ
感染症予防を続けよう！！

かえりかえ
 振り返ろう！

てあら
手洗い
 てゆび しょうどく
手指の消毒



ソーシャル
ディスタンス



マスクの
 ちやくよう
着用



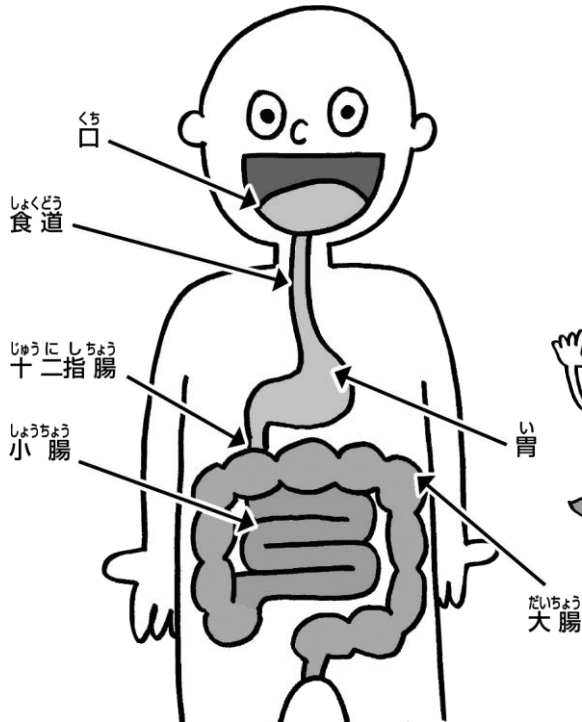
たいおん たいちよう
体温・体調
チェック



かんき
換気



からだのちょうしがわかる**うんちうらない**



わたし たちが食べた食べ物は、口 → 食道 → 胃 →
 十二指腸 → 小腸 → 大腸 を通り、栄養が吸収
 されて、いらぬものがうんちとしてからだの外に出てきます。
 からだの色々なところをいろいろととおるそとで、
 うんちを見るとからだの調子がわかります。



さあ
 うらなってみよう！

回数

- 1日1~3回 → ○
- 週に2回以下 → 便秘かも
- 1日4回以上 → げりかも

うんち

- つるんとバナナ → ○
- カチカチころころ → 便秘かも
- どろどろシャバシャバ → げりかも

保護者様

いつもお子様の健康観察にご協力いただき、ありがとうございます。

冬休み以降も引き続き、健康観察のご協力をお願いいたします。

新学期も本人またはご家族に発熱や風邪症状がある場合の登校見合わせをお願いいたします。

内容によっては学校からお電話等で問い合わせをすることもあります。新型コロナウイルス感染予防の継続をよろしくお願いいたします