

ほけんだより

とよなかしりつしょうじしょうがっこうほけんしつ 豊中市立少路小学校 保健室
れいわ ねん ねん がつ にちはっこう 令和5年(2023年)12月18日発行

もうすぐ2学期が終わり、冬休みはみなさんが楽しみにしているイベントもたくさんあるのではないのでしょうか。イベントを楽しむためにも体調に気を付けて元気に過ごせるといいですね。今年にはたくさんの感染症がはまりました。これから寒い時期は更に流行する可能性もあるので、引き続き体調管理に気を付けてくださいね。
しぎょうしき げんき あ たの 始業式に元気に会えることを楽しみにしています。

休み中も生活リズムをととのえよう



しっかり寝よう

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

やけどに気をつけよう!

寒い時はこたつやカイロなどを使って温かく過ごしたいですね。でもこんなことをしていると、思わぬケガにつながってしまうかもしれません。



正しい使い方をして、安全に温まりましょう

二測定があります

1月11日(木)	5年生	1月18日(木)	2年生
12日(金)	4年生	19日(金)	1年生
15日(月)	3年生	22日(月)	6年生

- ・体操服とけんこうてちょうを忘れないように持ってきましょう。
- ・髪の毛をくくるときは下の方でくくってきてください。

ケガが増えています

学校の中でケガをしたり、通学路でケガをしたりする人が増えています。

その中には気をつけたら防げるケガもたくさんあります!

廊下は走らない、動くときは周りをよく見る、ポケットに手を入れて歩かない、など

まずはできることをしてケガをなるべく防ぎましょう。

痛い思いをしなくてすむように、みんなで気をつけましょう。

冬休みも元気で安全に過ごしてくださいね。