

# ほけんだより 冬休み号

令和4年12月23日（金）

神田小学校 保健室

《12月の保健目標》

蒸さにまけない  
じょうぶな体をつくろう。

早いもので2022年も残すところあと少しになりました。

2学期が始まった時はまだ暑い夏でしたが、季節は秋、そして冬へと移り変わり、本日、終業式を迎えました。長い2学期でしたが、神田小のみなさんが元気に学校生活を送ることが出来て嬉しく思います。

保健室からは、みなさんに宿題として、はみがきカレンダーを出しました。冬休みもしっかり歯を磨き、始業式に忘れずに提出しましょう。

楽しいイベントもたくさんある冬休み。3学期に向けて体と心にたっぷり栄養をつけて、元気な姿でまたみんなに会えるのを楽しみにしています。

## 2学期の保健室



8月26日～12月21日まで、

保健室を利用した人の合計 586人

けがをした人 339人

具合が悪くて来た人 154人

その他の用事で来た人 93人

怪我や病気以外でも、休み時間にリラックスやお喋りなどでたくさんの方が保健室を利用してくれた2学期でした。

怪我や病気で来室した人が後で、「もう治りました！」とか、「良くなりました！」「ありがとうございました！」と声をかけてくれて嬉しかったです。

3学期も、どうぞよろしく願いいたします。

## 冬休みに気をつけたい4つのこと

### 食べすぎ・飲みすぎに注意！



クリスマスにお正月と、冬休みには美味しいものを食べたり、甘いジュースや炭酸飲料を飲んだりする機会がたくさん…。いわゆるお正月太りに注意しましょう。

### 夜更かしのしすぎに注意！



年末年始には特番が多く、面白いテレビや動画がたくさんあってつい夜遅くまで見たくてしまいます。見る番組を選んだり、録画機能を使ったりして、工夫しましょう。

### お手伝いをたくさんやろう！



冬休み中、温かいお部屋ですとゴロゴロしたら…していると、体がなまってしまいます。お掃除や家事のお手伝いなどを積極的にやりましょう！

### 冬に流行する感染症に注意！



コロナの第8波が猛威をふるっていますが、インフルエンザや胃腸炎も心配です。手洗い・うがい・マスク・換気など、自分で出来る予防をしっかりしましょう。

## 1年の計は元旦にあり！

これは、1年の目標や計画は元旦にたてるのが良い、という意味のことわざです。ぜひ、みなさんには、1月1日に、「今年はこのことを頑張るぞ！」という目標を決めて、それを実現するために1年間頑張りたいと思います。

# 厚けんしつ ちょうせんじょう 保健室からの挑戦状



口に当てはまる文字を入れて、言葉を完成させよ！

ら	①	②	③	の	④	⑤	⑥	⑦	さ	⑧	！
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---



<p>① 冬は英語で 〇〇〇〇ー！</p>	<p>② 冬に旬を迎える野菜。鍋料理にはかかせない！深谷〇〇や、下仁田〇〇が有名！</p>	<p>③ 今年のワールドカップカタール大会の優勝国は・・・？</p>
<p>④ コロナ前までは、冬の感染症の代表でした。</p>	<p>⑤ ずっと家にもっている、〇〇〇〇がたまるかも。発散のためにも、体を動かそう！</p>	<p>⑥ 新年最初にお寺や神社にお参りに行くことをなんという？</p>
<p>⑦ 1年で、一番太陽の出ている時間が短い日。今年は12月22日だったよ。〇〇〇といえば、かぼちゃとゆず湯！</p>	<p>⑧ あたり一面に雪が積もって、真っ白になっている景色のこと。ぴかぴか光って見えるよ。</p>	<p><b>2022年はえがオーあふれるすてきな1年でした。</b> <b>2023年も神田小のみなさんにとって卯（う）トラ（とら）ハッピーな年になりますように！</b></p>

## やってみよう！アウトメディアチャレンジ！

アウトメディアチャレンジとは、テレビやゲームなどの電子機器を使う時間をへらし、自分自身の時間や、友達や家族など人と人とのつながりの時間を大切にしようというものです。

冬休み中も、テレビやゲームに熱中するのではなく、アウトメディアにチャレンジをして、テレビやゲームではない時間の使いかたを、おうちの人と一緒に考えてほしいと思います。

ぜひみなさんコースを決めてチャレンジしてみましょう！

★いつもの生活に、少し努力するコースを選びましょう。

アウトメディアチャレンジをしている時間にやりたいことも考えてね。



<p>クマ/ミコース </p>	<p>テレビを見る時間を決める</p>
<p>イルカコース </p>	<p>ゲームをする時間を決める</p>
<p>うみがめコース </p>	<p>食事の時はテレビを消す</p>
<p>シャチコース </p>	<p>1日中テレビをつけない（ノーテレビデー）</p>
<p>達人コース </p>	<p>1日中テレビ・ゲーム・パソコン・携帯・スマホなし</p>