



もうすぐ冬休み。今年は、みなさんにとって良い年だったでしょうか？
色々計画のある人も多いと思いますが、けがや病気に注意し、冬休みを健康で楽しく過ごしてほしいです。新年も、みなさんの元気な顔が見られることを楽しみにしています。

ことし1年をふりかえって

それぞれ、どうだったか書いてみよう

けんこうだなと思ったとき 😊

けんこうじゃないなと思ったとき ☹️



朝食・歯みがきカレンダーをつけましょう



冬休み中も朝食とはみがきを一緒にしたカレンダーです。

生活習慣が乱れやすい冬休み。朝食・はみがきカレンダーをつけて一日一日、生活をふり返りながらすごしましょう。

歯医者さんへもできるだけ冬休み中に受診できるといいですね。



冬休みを元気にすごそう



冬休みも同じ時間に起きよう

年末年始は、ついつい夜ふかしをしてしまいがち…。でも、生活リズムは一度みだれると元に戻すのが大変です。そこで、冬休みのあとに「朝起きるのがつらい…」という状態にならないためにも、お休み中も心がけてほしいことがあります。それは、「毎朝、学校のある日と同じ時間に起きること」。朝早く起きれば自然と夜も早く眠くなりますので、夜ふかしのくせがつきにくくなります。朝決まった時間に起きる習慣を守って、新しい年になっても元気に学校生活が送れるようにしたいですね。



運動不足や食べすぎに注意

おいしいものを食べる機会が多いので、特に気をつけましょう。思わぬ体重アップになるかも…
なるべく、外遊びやお手伝いをして体を動かすように心がけてください。



お手伝いをたくさんしてね

大そうじなどで、お家の人もいそがしいときです。家族の一人なので、家のお手伝いをたくさんしてください。



かぜに注意

かぜ予防の基本は、手あらい・うがいです。外からもどったら、食事の前は、忘れずにね。

