

# ほけんだより

萩野台小学校  
H30. 12. 21

いよいよ冬休みが始まりますね。冬休み中はクリスマスや大晦日、お正月など、楽しいことがたくさんあります。長い休みの時には、ついつい夜おそくまで起きていたり、朝ごはんを食べなかったりと生活リズムがくずれやすくなります。生活リズムがくずれると、かぜやインフルエンザなどにかかりやすくなってしまい、せっかくの冬休みを楽しめません。自分自身で規則正しい生活を心がけ、元気に冬休みを過ごし気持ちよく3学期を迎えてほしいと思います。楽しい冬の思い出をたくさん作ってくださいね！



## 2学期 健康スッキリ調査結果

毎週月曜日は、規則正しい生活、清潔なみなりをチェックしていますね。

クラス全員がパーフェクトだったことの多い学年は・・・

★第1位：5年生    ★第2位：4年生    ★第3位：2年生

個人で2学期全て◎か○だった人は、**32人**いました。

中でも、すべて◎だった人は**6人**いました！素晴らしいですね。

パーフェクトだった人には保健室からパーフェクト賞をおくります☆



2学期は全校パーフェクトが1回しかありませんでした。

3学期は学年、全校でパーフェクトを目指して頑張りましょう！



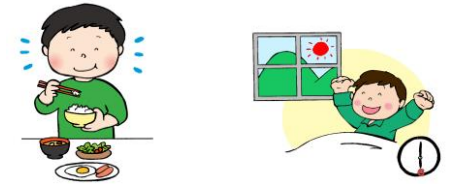
歯科検診や視力検査の結果、  
受診が必要な人は、この冬休み  
を利用して受診しましょう！



# 冬休みを健康にすごそう！「たのしいふゆやすみ」

**た**べよう！しっかり朝ごはん

\*冬休み中も毎日朝ごはんを食べよう！



**の**んびりしないで早起きしよう

\*さむいけれど、がんばって早起きしよう！



**し**ょくごの歯みがきをすれずに

\*冬休み中も1日3回の歯みがきをすれずにしよう！



**い**えの人の手伝いをしよう

\*家の人も助かるし、そうじなどは運動不足解消にもなるよ！

**ふ**ゆの病気に注意しよう

\*インフルエンザやノロウイルスに注意しよう！



**ゆ**きであそぼう！外あそび

\*ずっと家の中にいるのではなく、雪あそびなどをして外でもあそぼう！



**や**くそく守ろう！テレビ・ゲーム

\*たくさん時間はあっても、テレビ・ゲームは時間を決めてしよう！



**す**いみんは、とても大切！早寝しよう

\*冬休み中も、夜ふかししないようにしよう！



**み**んなで仲良くすごそう♪楽しい冬休み

\*家族や、いつもは会えない親戚の人たちと楽しくすごしてくださいね。



冬休み中も、健康に気をつけて楽しくすごしてくださいね。  
3学期に元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています！！