

ひとよ  
おうちの人といっしょに読みましょう。

# ほけんだより 1がっ

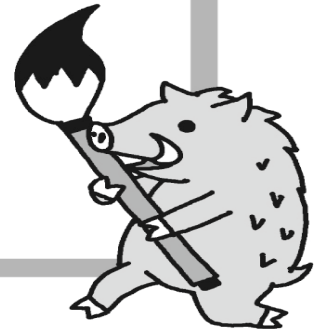
へいせい ねん がつ にち  
平成31年1月8日  
せんだいしりつ や おとめしょうがっこう  
仙台市立八乙女小学校  
ほけんしつ  
保健室

あけましておめでとうございます！ 冬休みは楽しく過ごせまし  
たか？ 今年も健康で笑顔があふれる1年になるよう、一人一人が  
目標を持って過ごしていきましょう。



## 今年のけんこうもくひょうを 決めよう

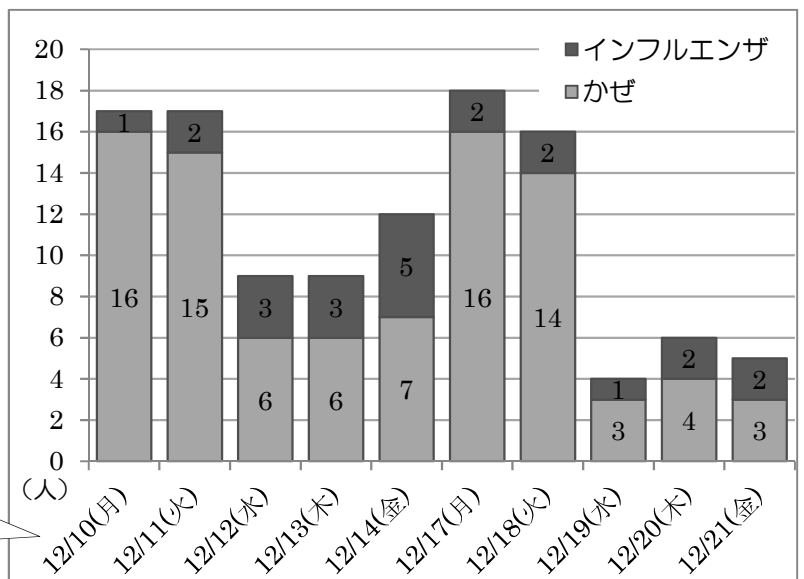
ことし いちねん  
今年はどんな1年に  
したいですか？



まだまだインフルエンザが流行って  
います。冬休みで乱れた生活リズムを  
整え、手洗い・うがい、マスクの  
着用など、しっかりと予防していきま  
しょう。

インフルエンザによる  
欠席者も出始めました。

### ☆☆八乙女小学校 12月の欠席状況☆☆



# 冬休みモードからぬけ出そう!!



冬休み中にみだれてしまった生活リズムでは、体調が悪くなつてしまい、かぜやインフルエンザにもかかりやすくなってしまいます。『冬休み明けチェックカード』を使って、自分の生活習慣を見直し、早めに冬休みモードからぬけ出しましょう!



## ①早く寝る!

『夜ふかし→朝にむりやり起きる→ねむい・だるい』をくり返さないよう、夜はねむくなくても早めにふとんに入りましょう。

## ②朝食をとる!

たとえば、かんたんに食べられるパン、バナナ、牛乳…。まずは、登校前に少しでも何か食べる習慣をつくりましょう。

## ③体を動かす!

体育で、外遊びで、おうちの手伝いで…昼間のうちに動いた分、体が休みを必要とするので、夜にねむくなりやすいです。

## 保護者の方へ ~冬休み明けチェックカードについて~

『夏休み明けチェックカード』のご協力ありがとうございました。保護者の皆様から「取り組んでよかった」というお声をたくさんいただいたので、冬休み明けも実施したいと思います。1/8(火)~1/14(月)の1週間、お子さんと一緒に、『冬休み生活チェックカード』の取り組みをお願いします。

提出日 1/15(火)

※休み中に乱れた生活リズムを、保護者の皆様と学校とが協力をし、お子さんの生活や健康状態をチェックすることで、学校生活のリズムを取り戻してあげることが目的としています。ご協力よろしくをお願いします。

生活チェックカードに記入して意識することで、だんだんとリズムが取り戻せました。

子供と一緒に取り組むことで、大人も生活リズムを意識することができました。

TVの時間を減らして、早く寝られるように頑張っていました。

生活チェックカードを機会に排便のくせがついて毎日できるようになりました。

