

ほけんだより

令和元年12月23日

丹波篠山市立城東小学校

No.7 保健室発行



冬休み ぽっかり怪獣にぞ用心!

よふかしぽっかり
なかま ゲームぽっかり

まだ 10時だよー

攻略方法
はや 早おき

抵抗力が下がっているかも。
朝早く起きて太陽の光を浴びよう。軽い運動もオススメ。

たべてぽっかり
なかま ねてぽっかり

もっと 食べようよー

攻略方法
バランスのいい食事

好き嫌いせずバランスよく食べよう。食べる時間と量を決めてダラダラ食いを防ごう。

ゲームぽっかり
なかま よふかしぽっかり

ぼくと あそぼー

攻略方法
そとあそ 外遊び

運動不足になっているかも。
寒くても外に出て体を動かそう。ゲームをする時は時間を決めて。

ねてぽっかり
なかま たべてぽっかり

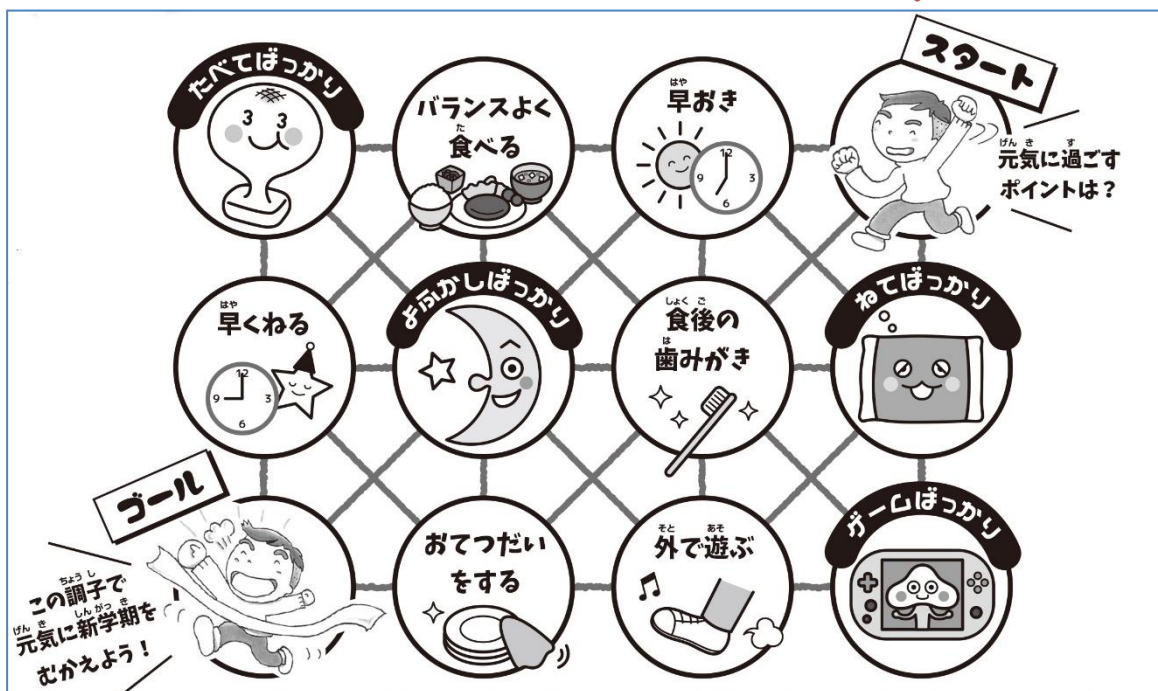
もうすまねてよー

攻略方法
めざまし時計

学校に行く日と同じ時間に起きよう。起きる時間を決めたら寝る前に3回言ってみよう。

冬休みは、クリスマス、年越し、お正月と楽しい行事が続きますね。でも、夜ふかしや食べ過ぎは体調をくずす原因になってしまいかもかもしれません。カゼをひいてつらい冬休みだった…なんてことにならないよう、生活リズムをくずさず元気に過ごしましょう。

冬休みを元気に過ごすポイントですべて通ってゴールをめざそう！一度通った道に戻ったり、ぽっかり怪獣がいるところを通ることはできません。



冬休み

アウトメディアにチャレンジ

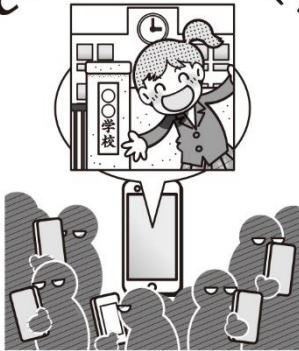


「今日から3日間、ゲームをしないことになった。」と話してくれた子がいました。家族で相談して、「試みに3日間ゲームをするのをやめてみよう。」ということになったそうです。ゲームをしないその3日間は、「外で友だちと遊んだ」「本を読んだり、自主学習をたくさんした」ということでした。今までゲームに使っていた時間をゲーム以外に使ったら、とても有効に使えることがわかります。ゲームは楽しいです！やりだしたら止まらない。でも、ゲームをしたい気持ちを

おさえて、チャレンジした3日間。そして、その目標をやりとげたこと。素晴らしいです！！冬休みになると家で過ごす時間も増えます。家族でアウトメディアにチャレンジしてみませんか？ゲームをしていた時間をおうちの人のお手伝いをしたり、長編もの本に挑戦してみたり、また家族で縄跳びやカルタ、トランプゲームなどの遊びをしたりなど、してみてくださいませんか？

SNSの使い方

アップする前に考えて
その写真、大丈夫？



SNSで知り合った人に会わない



友だちの写真を無断でアップしない



インターネットに悪口を書きこまない

むし歯の治療がまだの人は、冬休みを利用して、早く治しましょう！



むし歯治療の受診率 **42.9%** (12月16日現在)

※すでに受診済みの方は、「治療・相談連絡票」をご提出ください。なくされた場合は、連絡帳等でお知らせください。