

ほけんだより冬休み

令和3年12月23日

小川南小学校 保健室



いよいよ冬休みに入ります。冬休みは、クリスマスやお正月など楽しいことがたくさんあると思います。健康と安全に気をつけて、楽しい冬休みを過ごしてくださいね！よいお年を♪



冬休みを健康で安全に過ごすための約束

生活リズムを崩さない



規則正しい生活習慣が
元気の秘訣だよ

家でも感染症対策



手洗いや換気で感染症の
予防を続けよう

少しずつでも毎日運動



身体を動かすと気持ちも
リフレッシュできるよ

暗くなる前に家に帰る



外出するときは家の人に
帰る時間を伝えておこう

<健康観察のお願い>

1月の健康観察カードを配付しました。冬休み中もご家庭でカードの記入をお願いします。

歯の治療は済んでいますか？

長期の休みは、歯科治療のチャンスです。治療が必要な場合は、ぜひ冬休み中の受診をおすすめします。治療がすみましたら、学校に治療勧告書を提出してください。

今年のうちに治療をすませよう



事件や事故に巻き込まれないように注意

事件や事故の多くは、自分の行動やその場の環境に気を配ることで、防ぐことができます。冬休み中に、事件や事故に巻き込まれず、安全に過ごすためにはどうすればよいのか、もう一度考えましょう。

事件に巻き込まれないための合い言葉「いかのおすし」

「い」か：知らない人にはついていかない

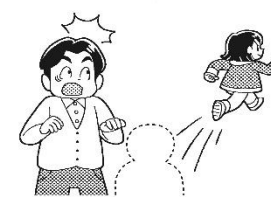
「の」ら：知らない人の車には乗らない



「お」おごえをだす：危険を感じたら大声で助けを呼ぶ

「す」ぐにげる：危険を感じたらすぐにげる

「し」らせる：何かあったら家の人にすぐに知らせる

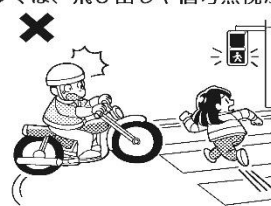


交通ルールを守りましょう

小学生の交通事故の多くは、飛び出しや信号無視が原因で起こります。



道をわたるときは、右・左・右を見て、横断歩道を使いましょう。



信号機が点滅つし始めたら止まり、青になるまで待ちましょう。



止まっている車の前や後ろを走ってはいけません。

© 少年写真新聞社 2021

大変お世話になりました

12月で小川南小学校を離れる事になりました。1月からは、育児休業に入っていた橋本仁美先生が戻ってきます。短い間でしたが、ありがとうございました。みなさんと過ごせた日々は宝物です。

豊田 春佳