

ほけんだより

ふゆ やす
～冬休み号～



貝塚市立
東山小学校
おほけんしつ
平成24年12月21日
NO. 21

今日で2学期もおわり、いよいよ冬休みです。
遠足や音楽会、東山まつりなどたくさんの行事を、
みんなで一緒に作り上げてきましたね。みんなの
キラキラした顔が見られて、とても嬉しかったです。
3学期も1つ1つがんばっていきましょう♪
冬休みはクリスマスやお正月など、楽しみなことが
たくさんあります。健康と安全に気を付けて、元気に
過ごしてください。よいお年を!



「てあらい、うがい」についての
発表をしました!

12月11日の集会から、保健委員会が東山小学校みんなの健康をまもるために、
『かぜにならないために気をつけること』をテーマに劇をしてくれています。
今回は『てあらい・うがい』についてでした♪最後にみんなで、てあらいうたをしました!

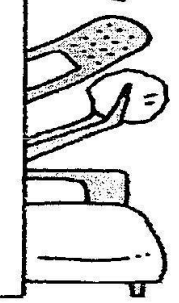
2学期の保健室利用状況



保健室にきた人の数(9月3日～12月19日)
*のべ568人 <<けが351人>> <<病気217人>>

来室の理由

【けが】		【病気】	
だまぼく	136人	しんどい	117人
すりきず	75人	あたまいた	65人
つきゆび	49人	きぶんがある	26人



＊てあらいうたの手について＊ もしもしかめよのリズムでうたいましょう♪

おねがいポーズで あわだてて♪
てのひら、てのこゝ あらいましょ。
ゆびのあいだは、山あらい～
おおかみさんの手のポーズ♪ ゆびさきこつこつあらいましょ♪
親指にきざて まあしますー
さいごにまくびを あらいましょ♪
★おあたらきぬい はんかちでふ、こう!!

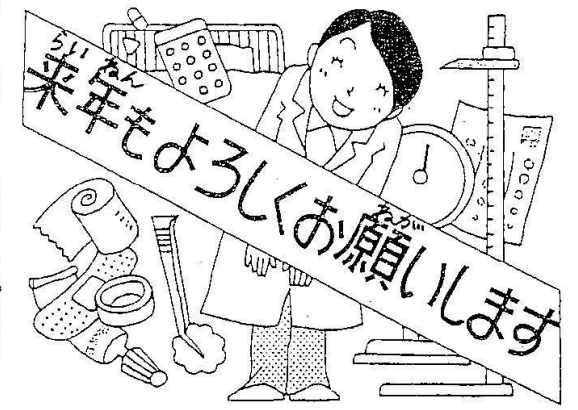
保護者のみなさまへ

* 2学期中も、大きなケガや病気の流行もなく、子どもたちが健康に過ごすことができたのは、保護者のみなさまのご協力があったからこそだと感謝しております。冬休み中も規則正しい生活に留意し、3学期が健康に迎えられよう、よろしくお祈りします。
* 「受診のおしらせ」をお渡ししている方は、休みを利用して、歯科などの受診をしてください。治療が完了した場合は、書類を担任までご提出ください。
* 保健委員会から【ふゆやすみ健康カード】を配っています。お手数ですが、保護者の方のチェックをお願いします。
* お子さまの健康面等で気になること、相談したいことなどありましたら、気軽にご連絡ください。どうぞ、よいお年をお迎えください。



冬休み明けの行事予定

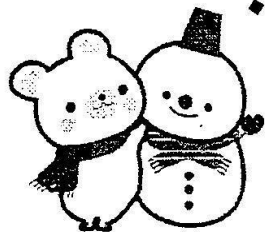
二測定(身長・体重)
1月9日(水) 4～5年生
1月10日(木) 2～3年生
1月11日(金) 1・6年生
*体操服のご用意
お願いします。



★うらはふゆやすみすかたについてです。うちひととしっかり読みましょ♪

冬休みを元気にすごしましょう!

クリスマスやお正月など楽しい行事がたくさんある冬休み。ついつい夜遅くまで起きていたり、食べ過ぎたりして、体の調子をくずしやすいときもあります。冬休みを元気にすごすための、キーワードをもとに、健康で楽しい冬休みを過ごしましょう!



食 **食べる**

クリスマス、お正月とおいしいものが多い季節。ダラダラ食べたり、好きな物ばかり食べ、リセずに、なるべく3食バランスよく食べましょう!

動 **動く**

寒さにまげず、外で元気にあそぶようにしよう! 体もあたたかくなります! あたためい部屋でゴロゴロもいいけど、すすんでおてくだいましょう!!

休 **休む**

冬休み中も、早ね早おきを心がけよう!! しっかりねて、つかれをとってね。テレビも、おもしろいけど、夜ふかしはしないようにしましょう!

よ **よぼうする**

風邪やインフルエンザがはやる時です。お家でも、「手洗い」「うがい」を必ずしてください!

は **みがきも**

生活が不規則になると、(はみがきも、忘れちゃう...。 (はみがきカレンダーで1日2回しっかりみがこう!!

こ **ことわる**

お酒もタバコも、みなさんには、必要なものではありません。すすめられても、ことわりましょう!!

な **なおす**

ふ、だん、いそがしくて、(行けない検査や治りょう)に、いってなおしてもらいましょう!

元気にすごすための生活キーワード!

冬休みけんこうカードについて

ひがしやましようがっこう けんこういいんかい
東山小学校★保健委員会

こんねんと けんこういいんかい ふゆやす
今年度、保健委員会では「冬休みけんこうカード」をつくりました!

《カードのつかいかたについて》
★カードにかいている、①～⑥の項目に気をつけながら、冬休みをすごしていきましょう!
★冬休みの最後の日に、ふりかえって○、○、△をつけましょう。
★始業式の日(1月8日)に持ってきてね。

ふゆ やす
冬休みけんこうカード
東山小学校 保健委員会
年 組 な ま え
☆冬休みの自分の生活を入れて、○△をつけてみよう!

①	まそくだい生活をした。(もくひう：おきる 時、たふ 時、気)	
②	からだをよく動かした。	
③	あせと、よる、はかきまをした。	
④	てあらい・うがい、を毎日した。	
⑤	すすんで食べあてたいました。(すすんで) (かんぱる)	
⑥	みみもありませいけつにすたため、せいりせいじん(まじ)をかんぱした。	

○ たいへんよくできた
○ よくできた
△ もう少しだった

冬休みけんこうカードで → 3学期からかんぱること

★何時におきて
★何時にねるか
目標をきめよう!

家のお手伝いで、がんばることを1つきめて書こう!

★冬休みのふりかえりと、3学期がんばることをかんがえてかいてみよう!