

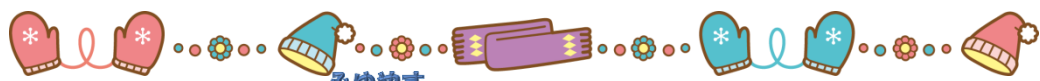
ほけんだより

冬休み号

北九州市立河内小学校
平成30年12月21日 No.19
保健室 近原 聡子

いよいよ、待ちに待った冬休みがやってきます。クリスマスにお正月と楽しいイベントがもりだくさんのお休みです。

お休みの間は、生活リズムがみだれやすくなります。早ね早起き朝ごはんを忘れずに、病気や事故のない楽しい冬休みにしましょう！



ふゆやす 冬休みのすごしかた

早ね・早おき・あさごはんをまもろう。

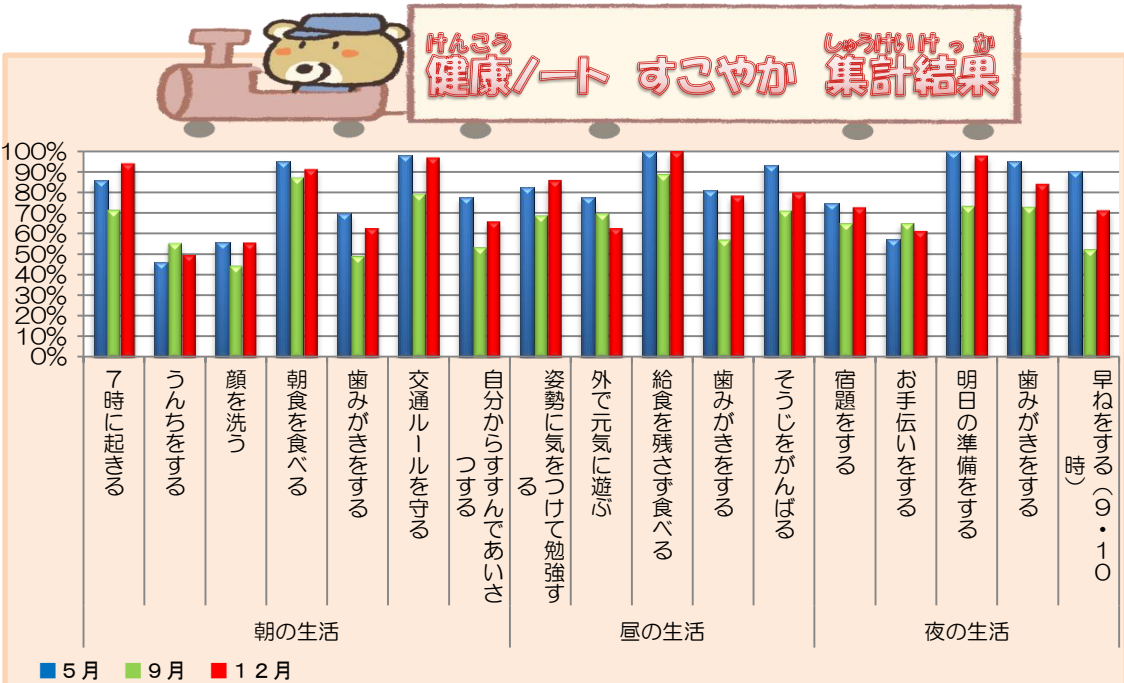
外から帰ったら、手洗い・うがいをしよう。

天気の良い日は、外で元気に遊ぼう。

温度に合わせて、衣服の調節をしよう。

テレビの見すぎや、ゲームのしすぎに注意しよう。

ごはんのあとは、かならずはみがきをしよう。



12月に3回目の **1週間生活ふりかえり表** をつけました。みんな毎日よくがんばっていました。保護者のみなさまも、ご協力ありがとうございました。5月(1回目)にくらべると、できていなかったことが多く見えますが、9月(2回目)にくらべると、できるようになったことがたくさんあります。早ね早おき、朝うんち、朝の顔洗い、朝はみがき、あいさつが50%~60%台とかなかなかむずかしいようです。冬休みも、規則正しい生活をこころがけて、元気にすごしましょう！



保護者のみなさまへ

5月に、健康診断の結果通知を該当児童にお配りしています。まだ受診をされていないご家庭は、冬休みを利用しかならず受診をお願いします。

- 内科
- 眼科
- 耳鼻科
- 歯科

すでに治療を終えている場合には、用紙の余白に受診した旨をご記入いただきご提出ください。用紙がない場合は、近原までお声をおかけください。