



平成22年12月22日
長岡市立宮本小学校 No.13

冬休みをげんきにすごそう!



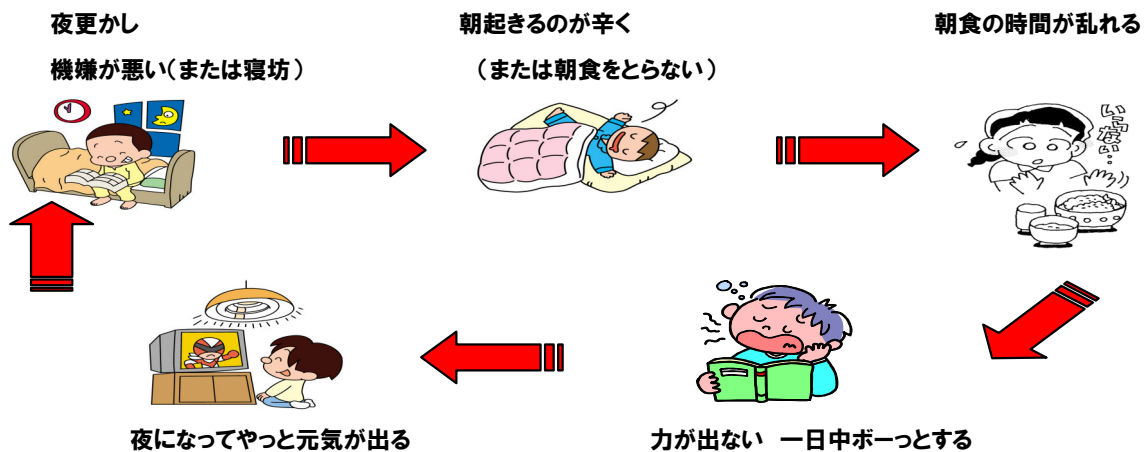
誘惑の多い冬休みです

クリスマス、大晦日、お正月と、楽しい行事が続き、**生活リズム**が乱れやすくなります。家の中で過ごすことが増えるので、テレビやゲーム、おやつなどの誘惑も多くなると思われます。

子ども達と冬休みの「起きる時刻・寝る時刻」を決めていただき、規則正しい生活で過ごせるよう、おうちの方からも応援よろしくお願いします。

●子どもの生活習慣を守ってください。

年末年始は、楽しいイベントがあり、どうしても生活リズムが崩れがちになります。こんな悪循環にならないよう気をつけてください。



早寝・早起き 決めた寝る時刻を守らせ、遅くても 10 時までには寝かせてください。大人の生活リズムに子どもをつきあわせないように注意しましょう。

朝ごはん 朝食は必ずとらせてください。朝食をとることで、胃や腸が活発になり、体温も上昇し脳の働きもよくなるといわれています。

歯みがき 食べる機会が増える冬休みです。ダラダラ食べに注意し、食事の後は、必ず磨かせて下さい。甘いものとりすぎや、食べすぎにも注意してください。

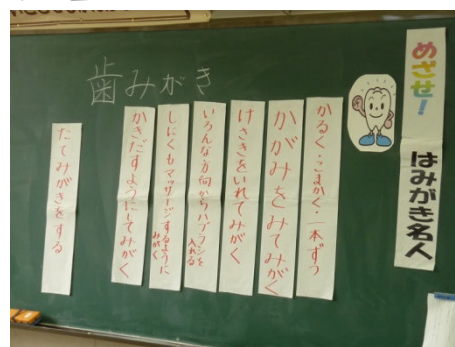
子どもの体調を優先的に 休みの日にはいろいろなところへ連れて行ってあげたい・・・気持ちはわかりますが、あまり過剰になると、疲れがたまり、生活リズムが崩れてしまいます。子どもの体調に無理のない、疲れを残さない計画にしてください。

冬休み歯みがきカードを配りました。

冬休み用の「歯みがきカード」を出しました。良い生活習慣の継続に御協力をお願いします。


1日3回みがいたら青色、2回みがいたら黄色、1回みがいたら赤色になっています。毎日しっかりみがいて色を塗ってください。

提出日は、**1月7日(金)**です。よろしくお願いします。




感染症の予防

インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症にご注意ください。



体力・抵抗力を落とさないために	菌やウイルスを入れないために
* <u>十分なすいみん</u>	* <u>手洗い・うがい</u>
* <u>バランスのとれた食事</u>	* <u>部屋の換気</u>
* <u>適度な運動・ストレス発散</u>	* <u>人ごみをさける</u>
* <u>衣服の調節</u>	* <u>マスクをする</u>



お願い

- * **病気の治療**
治療の終わっていないお子さんについては、個別懇談の折に連絡させていただきました。ぜひ、**冬休み中に治療を開始**してください。よろしくお願いします。
- * **休み明けの準備**
後期後半の準備をお願いします。(歯ブラシ・ズックなどの点検、新しい雑巾)
- * **低温やけどに注意**
痛みがあまりなくても、皮膚の中身まで損傷していることが多いので注意してください。
【予防】
電気カーペットの上で眠らない。
使い捨てカイロは皮膚の上から直接あてない。
電気毛布は寝る前に電源を切る。

* **12月2日に、今年度の『青葉台中学校区拡大学校保健委員会』がありました。**先日、その時の様子をまとめた「拡大学校保健委員会だより」を配布しました。ご家庭でのむし歯予防にぜひお役立てください。

* 1月7日には、全校児童77名の元気な顔を見るのを楽しみにしています。皆様良い年をお迎えください。

