

ほけんだより

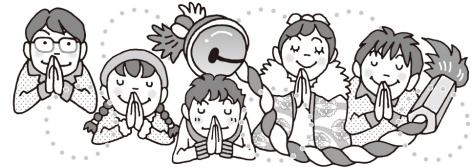


NO. 10

令和3年12月24日

園部小保健室

今年も残すところ、あと1週間となりました。今年1年間、保護者の皆様のご支援・ご協力ありがとうございました。冬休みも健康管理に気を付けて、どうぞよいお年をお迎えください。



今年度は17日間と少し長めの休暇になります。新学期に向けてリフレッシュできるよう、冬休みを健康で安全に過ごしてほしいと思います。

- ◆起床時刻、就寝時刻をいつも同じくらいにして、規則正しい生活をしましょう。
- ◆暴飲・暴食に気を付け、バランスのよい食生活を心がけましょう。
- ◆歯みがきを毎日忘れずにしましょう。
- ◆積極的に外遊びや運動をしましょう。
- ◆手洗い・うがい・咳エチケットを心がけ、外出時はマスクを着用しましょう。
- ◆ゲームやインターネット、スマートフォン等は、家庭での使用ルールを確認しましょう。(例：使用時間や課金の制限、SNSの使用方法など)
- ◆出かけるときは、「いつ・どこへ・誰と・帰る時刻」を家族に必ず言い、暗くなる前に帰宅しましょう。
- ◆自転車はヘルメットをかぶり、交通ルールと行動範囲を守って乗りましょう。
※学年ごとに行動範囲の決まりがあります。
低学年：家の周囲 中学年：地区内 高学年：学区内（保護者同伴時は学区外も可）
- ◆金銭の扱い（お年玉等）は、十分注意しましょう。
- ◆家族の一員として、家のお手伝いをすすんでしましょう。

《受診をお願いします》

眼科や歯科の治療勧告を受けたお子さんで、まだ病院を受診されていない場合は、この冬休みを利用して、病院を受診されることをおすすめいたします。

なお、治療が終わりましたら、結果用紙を学校まで提出していただくようお願いいたします。