

ほけんだより



NO. 10

令和5年12月22日

園部小保健室

冬休み目前となり、楽しい予定に胸を膨らませているお子さんも多いと思われます。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。

新学期を元気に迎えるために・・・

★朝起きたら日の光を浴びる★



毎朝同じくらいの時間に起きると生活のリズムが整いやすいです。

★朝ご飯を食べる★



脳を目覚めさせ、からだを動かすエネルギーになります。

★ゲームやタブレットは時間を決めて★



ルールを守って使用し、寝る1時間前には終わりにしましょう。

★夜ふかしせずに寝る★



朝と同様に、毎晩同じくらいの時間に寝るようにしましょう。

★飲み過ぎ・食べ過ぎに気をつける★



油分・糖分の多い食事に偏らないよう気をつけ、腹八分目を目安に。

★からだを動かす時間を作る★



外遊び、散歩など意識的にからだを動かす時間を作りましょう。

《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。

