

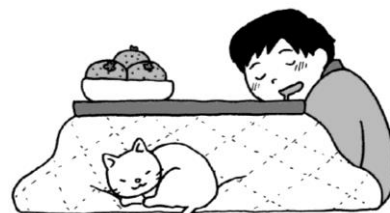


高浜市立港小学校
令和3年12月
No. 10
おうちの人といっしょに
読んでね。

今年も、コロナウイルスに気をつけながら、生活しましたね。24日からは冬休みですが、不規則な生活で体調をくずしたり、けがをしたりすることのないように気をつけてください。新しい年にみなさんの元気な笑顔に会えるのを楽しみにしています。

もうすぐ冬休み

もうすぐ冬休みです。せっかくの楽しい行事も、体の調子が悪ければ台無しです。健康に冬休みを過ごすためにも、規則正しい生活と、バランスのよい食事、適度な運動を心がけて、年末年始も元気に過ごしましょう！



規則正しい生活を習慣づけよう

早寝早起き



ごはんは3食きちんと食べる



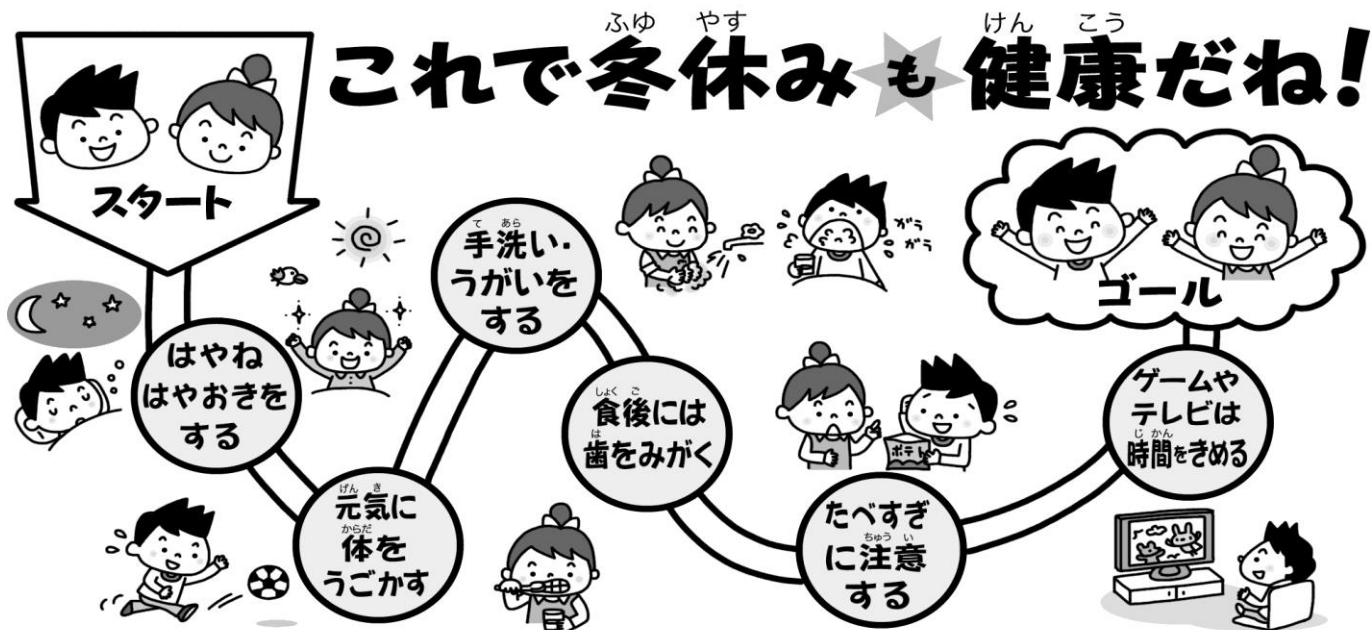
食べすぎや飲みすぎに注意しよう



だらだらしないで体を動かそう



ゴールできるかな?! 健康すごろく!



あなたも暖かくて気持ちいいのに・・・やけど?

カイロや湯たんぽ、こたつにカーペット、寒い時期にはおうちで使っている子もいるかと思いますが、ちょうどよい温度のもので、長い時間体にぴったりくっつけていると、皮膚の奥のほうに傷ついてしまいます。これが「低温やけど」です。



保護者の方へ

受診のおすすめについて

健康診断の後、治療などが必要なお子さまには、受診のおすすめ用紙をお渡ししました。視力検査や歯科検診等の受診のおすすめ用紙がお手元になりましたら、時間が取りやすい冬休みの間に受診を済ませていただけるよう、よろしくお願いいたします。用紙をなくされた場合は、再発行いたしますので、担任までご連絡ください。なお、治療が済みましたら、用紙を担任までご提出ください。

手洗い・うがい・マスクについて

かぜ・コロナウイルスやインフルエンザ等、気をつけたい時期です。ご家庭でも手洗い・うがいの声かけをしていただきますよう、よろしくお願いいたします。

