



ほけんだより 12月


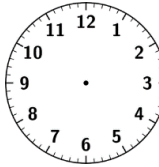
令和4年12月23日
日立木幼稚園 小学校
保健室

今月の保健目標

冬を健康に過ごそう

寒い季節は、感染症が流行りやすくなります。感染症を予防するために「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけ、ウイルスと戦う免疫力をアップさせることが大切です。

たのしい冬やすみにするために・・・

<div>あさ　じかん</div> <div>★朝おきる時間</div>	<div>じ　　ぶん</div> <div>時　分（毎日自分で起きましよう！）</div>																																												
<div>★ゲームやテレビ、スマホやタブレットなどの使い方</div>	<div>ぶん　きゅう</div> <div>30分すぎたら休けいしよう。</div> <div>（勉強したあと時間を決めて使いましよう。 おうちの人と使用方の約束を決めておくといいですね。）</div>																																												
<div>★勉強や運動、お手伝いをする時間</div> <div>（学校があるときと同じリズムで休けいしながらいろいろなことに挑戦してみましよう。）</div> <div></div>	<table><tr><td>朝の活動</td><td>8時00分</td><td>～</td><td>8時20分</td></tr><tr><td>1時間目</td><td>8時20分</td><td>～</td><td>9時05分</td></tr><tr><td>休み時間</td><td>9時05分</td><td>～</td><td>9時15分</td></tr><tr><td>2時間目</td><td>9時15分</td><td>～</td><td>10時00分</td></tr><tr><td>休み時間</td><td>10時00分</td><td>～</td><td>10時15分</td></tr><tr><td>3時間目</td><td>10時15分</td><td>～</td><td>11時00分</td></tr><tr><td>休み時間</td><td>11時00分</td><td>～</td><td>11時10分</td></tr><tr><td>4時間目</td><td>11時10分</td><td>～</td><td>11時55分</td></tr><tr><td>昼食</td><td>11時55分</td><td>～</td><td>12時30分</td></tr><tr><td>お昼休み</td><td>12時30分</td><td>～</td><td>1時30分</td></tr><tr><td>5時間目</td><td>1時30分</td><td>～</td><td>2時15分</td></tr></table>	朝の活動	8時00分	～	8時20分	1時間目	8時20分	～	9時05分	休み時間	9時05分	～	9時15分	2時間目	9時15分	～	10時00分	休み時間	10時00分	～	10時15分	3時間目	10時15分	～	11時00分	休み時間	11時00分	～	11時10分	4時間目	11時10分	～	11時55分	昼食	11時55分	～	12時30分	お昼休み	12時30分	～	1時30分	5時間目	1時30分	～	2時15分
朝の活動	8時00分	～	8時20分																																										
1時間目	8時20分	～	9時05分																																										
休み時間	9時05分	～	9時15分																																										
2時間目	9時15分	～	10時00分																																										
休み時間	10時00分	～	10時15分																																										
3時間目	10時15分	～	11時00分																																										
休み時間	11時00分	～	11時10分																																										
4時間目	11時10分	～	11時55分																																										
昼食	11時55分	～	12時30分																																										
お昼休み	12時30分	～	1時30分																																										
5時間目	1時30分	～	2時15分																																										
<div>★毎日ふりかえろう</div> <div></div>	<div>ちくひょう　じかん　じぶん　あさ</div> <div><input type="checkbox"/> 目標の時間に自分で朝おきることができた。</div> <div>て　にち　かいじょう</div> <div><input type="checkbox"/> お手つだいが1日1回以上できた。</div> <div>うんどう　にち　かいじょう</div> <div><input type="checkbox"/> 運動を1日1回以上できた。</div> <div>にち　かい</div> <div><input type="checkbox"/> はみがきは1日3回できた。</div> <div>き　じかん　はい</div> <div><input type="checkbox"/> 決まっている時間にふとんに入ってねることができた。</div>																																												
<div>★ふとんに入る時間</div> <div></div>	<div>1年生～4年生　9時</div> <div>5年生・6年生　10時</div> <div></div> <div>よる　ねむ　めんえきりよく　たふ　ちから　よわ</div> <div>夜しっかり眠らないと、免疫力といってウイルスと戦う力が弱くなります。</div>																																												

夜しっかり眠らないと、免疫力といってウイルスと戦う力が弱くなります。

❖3学期始業日、全員が元気に登校してくるのを待っています❖

メディアの使い方に気を付けよう！

インターネットやSNSはとても便利なものですが、使用方をまちがえると視力低下や生活リズムの乱れだけでなく、犯罪や事件に巻き込まれてしまう危険性もあります。使用方の約束についておうちの人と確認して、正しく使いましよう。

使う時の約束



宿題などやるべきことを終えてから使う。



どのようなゲームを使うのか、おうちの人に知らせてから使う。年齢制限つきのゲームは使わないようにする。
また、ゲームやスマホの使用方についておうちの人とルールを決めておく。



時間を守って使う。
1～4年生は9時、5・6年生は遅くとも10時までに寝る。

今年はかぜをひきま宣言！

病気にかからないように気を付けよう！



室内の加湿



温かい服そうで



体を中から温める



感染予防忘れずに

自分のルールを決めよう！

に時間を書きましよう。
()の中はどちらかえらんでOをつけましよう。

- ゲームは一日、 分間しか使いません。
- 夜 時以降は、使いません。
- 夜寝る前は（おうちの人にあずける・決まった場所に片付ける）ようにして、ふとんの中では使いません。

守れているかな？確認してみよう！

- ☐ どんなゲームを使っているかおうちの人が知っている。
- ☐ 年齢制限つきのゲームは使っていない。
- ☐ ゲーム内での課金は、おうちの人に相談してから決めている。
- ☐ 困ったところが起きたらすぐ大人に相談している。
- ☐ 30分すぎたらきゅうけいしている。