

ほけんだより 冬休み号

令和7年12月24日
氷見市立朝日丘小学校
保健室 No.11

もうすぐで、冬休みが始まりますね。健康な生活を心がけ、元気に過ごしましょう。

冬休みに気を付けたい〇〇すぎとは？



冬休みは2週間くらいですが、親戚の家で過ごす、初詣に行く、旅行をする、家族でゆっくり過ごすなど、生活リズムが普段と違う人も多いと思います。おいしいものを食べたり飲んだりする機会も増えるかもしれませんが、楽しいことをしているときについはいしゃぎすぎてしまう、ということもあるかもしれません。

しかし、乱れた生活を続けていると、体調が悪くなったり、学校がある日の生活に戻すことが難しくなったりしてしまいます。また、はいしゃぎすぎて大けがをしてしまう可能性もあります。楽しむときと、頑張るときのメリハリをつけましょう。

4つの「〇〇すぎ」をしないように心がけて、3学期も元気に過ごしてほしいと思っています。

おうちの方へ 1.保健関係の配付物について

①保健だより冬休み号 ②冬休み健康づくりカード の2点を配付しました。

②のカードは、12/25～28 と、1/4～7の年末年始を除いた期間を対象としています。おうちの方にコメントをいただく箇所もありますので、お子さんと一緒に冬休みの生活を振り返っていただき、励ましや賞賛の言葉をかけていただきたいと思います。お忙しいとは思いますが、よろしくお願いいたします。

2.健康診断の治療について

1学期に実施した定期健康診断から、早くも半年が経とうとしています。病院を受診し、治療カードを提出してくださった保護者の皆様、ありがとうございました。

長いようであつという間の夏休みに受診することができなかったり、学校のある平日は受診する時間がなかったりした人もいます。冬休みは治療のラストチャンスです。春になると、来年度の定期健康診断がありますので、気持ちよく、健康に過ごすことができるように、今年度中に受診・治療されることをお勧めします。

※治療カードの提出もお願いします。

ふゆやす ほけん 冬休みの保健コラム

冬になってから、保健室では「乾燥で指が切れました」や「肌がかさかさして、かゆいです」と訴える人が増えました。乾燥対策をして、肌に優しく過ごしましょう。

顔や手足がカサカサしていませんか？



3学期も、みなさんと元気に頑張れることを楽しみにしています。冬休みの思い出も、教えてくれるとうれしいです。
素敵な冬休みになりますように☆

