



令和6年12月24日
神目小学校
保健室

げんき 安全に ふゆやす 冬休みをすごしましょう！



みなさんが楽しみにしていた冬休みがやってきますね。おいしいものをいっぱい食べて、たくさん家族とお話をして、たのしく過ごしてくださいね。ただ、生活リズムがくずれないように気を付けましょう。めんえき力（ウイルスとたたかう力）を高めるためにも、生活リズムをくずさないことが大切です。

各休みのけんこう

できたら〇できなかったら× つけましょう。
お休み時間と、おき時間と、ねる時間と、メディアの時間をのり紙と二枚に貼ってください。

12月

日	25日 (土)	26日 (日)	27日 (月)	28日 (火)	29日 (水)
朝					
昼					
夜					

1月

日	1日 (木)	2日 (金)	3日 (土)	4日 (日)	5日 (月)
朝					
昼					
夜					

※12月29日は、12月30日の朝まで有効です。

「冬休みのけんこう」を配布しました。（冬休みのくらしの裏面です。）

- ① 名前と冬休みのけんこう目標を書きましょう。（早ね・早起き、手洗い、歯みがき、メディアなど）
- ② 起きる時間、ねる時間、メディアの時間をお家のひとといっしょに考えましょう。
- ③ できたかどうか毎日記ろくしましょう。
- ④ 最終日に、反省を書きましょう。

※始業式の日（1月8日）に提出してください。



おかやまけん 岡山県に「インフルエンザ注意報（流行シーズン入り）」が発令中です。

岡山県では、11月21日に「インフルエンザ注意報」が発令されました。神目小学校でも、インフルエンザにかかる人やかぜ症状を訴える人が増えてきています。これから、さらなる流行が予想されます。冬休みに入り、人と会う機会も多くなると思います。感染症対策をしっかりして、元気にすごしましょう。

カゼに負けない！ あいうえお

あ たためる時は運動で体のなかから

い えに帰ったら石けんで手を洗おう

う イルスはこまめな換気で追い出して

え いようバランス心がけた食事で大丈夫な体作り

お やすみなさい早めに眠って疲れをとろう

冬 はカゼをひきやすい季節。元気に過ごすためにも、この「あいうえお」を守って生活してくださいね。来年も元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。