

# げんきいっぱい

豊田市立駒場小学校

保健だより

令和6年12月23日 冬休み号

保健室

※おうちの人と読みましょう

2024年も終わりに近づいています。12月の間に、この1年を振り返りましょう。そして、元気いっぱいに新年を迎えるよう、健康な生活でパワーをためておきましょう！裏面の『歯つぴーシート』にも挑戦してみてくださいね。



## ☆☆☆冬休みも健康にすごそう！「たのしいふゆやすみ」☆☆☆

<b>た</b> 食べた後はしっかり歯みがき！ 冬休みも、1日2回（3回）、食後のていねいな歯みがきを続けましょう。	<b>の</b> 飲みすぎ・食べすぎに注意！ クリスマスやお正月がやってきますが、なるべくバランスのよい食事を心がけましょう。	<b>し</b> 閉めっぱなしはキケン！ 1時間に1回、5分間くらい窓を開けて、よごれた空気を入れかえましょう。
<b>い</b> いってきます！外で元気に遊ぼう 外で体を動かすことで、心も体もポカポカに。気分転換やストレス発散にもなります。	<b>ふ</b> フルーツや野菜で感染症予防！ フルーツや野菜に含まれるビタミンをたっぷり摂って、病気を予防しましょう。	<b>ゆ</b> ゆっくり心と体をリラックス♪ 意識して体を休め、心もリラックス。温かいお風呂につかるのもよいですね。
<b>や</b> やりすぎ注意！スマホやゲーム 休みの日は時間を忘れてスマホやゲームに夢中になります。ルールを決めて使いましょう。	<b>す</b> すいみん時間はたっぷりと！ ねる時刻と起きる時刻を決めて、しっかりすいみんをとりましょう。夜ふかしに注意！	<b>み</b> みんなで過ごす時間を大切に♡ ごはんを食べながら、お手伝いをしながら…など、家族と過ごせる時間をつくりましょう！

## 第3回げんきいっぱい大作戦（1月8日～10日）

冬休み明けに、今年度最後の「げんきいっぱい大作戦」（生活点検）があります。学校が始まってから、毎日規則正しい生活をして元気に過ごせるように、冬休み中から生活リズムを整えておきましょう。

ふゆやすみ

は  
歯  
つ  
ぴ  
ー  
シ  
ト



ねん

くみ

ばん

なまえ

あさ よる は いろ まいにちわす  
★朝と夜、歯みがきをしたら色をぬろう。毎日忘れずにできるようにがんばろう！



	12月24日 (火)	12月25日 (水)	12月26日 (木)	12月27日 (金)	12月28日 (土)	12月29日 (日)	12月30日 (月)	12月31日 (火)
あさ								
よる								
	1月1日 (水)	1月2日 (木)	1月3日 (金)	1月4日 (土)	1月5日 (日)	1月6日 (月)	このシートに取り組んだ人は、 担任の先生に提出してね！	
あさ								
よる								

ふりかえりをかきましょう。

1月7日(火)に提出