

ほけんだより



令和元年12月24日(火)

美郷町立美郷北学園
保健室



早いもので今年も残りわずか…待ちにまった冬休みがいよいよ
始まります。長いお休みをみなさんはどのように過ごす予定ですか？

クリスマスやお正月など楽しい冬のイベントもありますが、休み中
でも生活リズムを崩さないことが元気に過ごすポイントです。

体調に気をつけて、楽しい冬の思い出をたくさん作ってくださいね！

楽しい冬休みにするために

イベントが盛りだくさんの冬休み。元気で楽しめるように、健康には気をつけて

ふ 服装には気をつけて
下着を着て、重ね着を
するとあたたかいよ



ゆ ゆっくり入浴しよう
湯ぶねにゆっくりつかって、
湯ざめをしないように



や 休みでもやっぱり三食
朝ねぼうせずに
朝ごはんを毎日
食べよう



す すいみんはたっぷり
夜ふかしが
続かないように
しよう



み みんな元気な顔で
3学期に
会いましょう



グッドライフカードで冬休みの生活リズムチェック

夏休みと同じように、冬休みも生活リズムチェックをしてもらいます。

いつもよりのんびりする時間をもつのはいいですが、「早ね・早起き・朝ごはん」はしっかりと守り、元気に過ごしてほしいと思います。また、メディアについても自分で考えて、時間を決めるなど上手に使うようにしましょう。グッドライフカードは、1月6日(月)に提出してください。

かぜを予防しよう

マスク

飛沫感染から
ブロック



口や鼻からウイルスが入ることで、かぜやインフルエンザになります。マスクで防ごう！

手洗い

接触感染から
ブロック



汚れたままの手で鼻や口を触るとウイルスが体の中に…せっけんですっかり手を洗おう！

冬休みは治療のチャンス！

学校がある時は、なかなか病院に行くことができない人も、冬休みは受診するチャンスです。健康診断の結果、受診が必要な人、体のことで気になることがある場合は、冬休みの間に受診するとよいですね。検診の結果の「お知らせ」をもらっている人は受診結果の提出をお願いします。



楽しい冬休みを過ごしてくださいね！ よいお年をお迎えください！





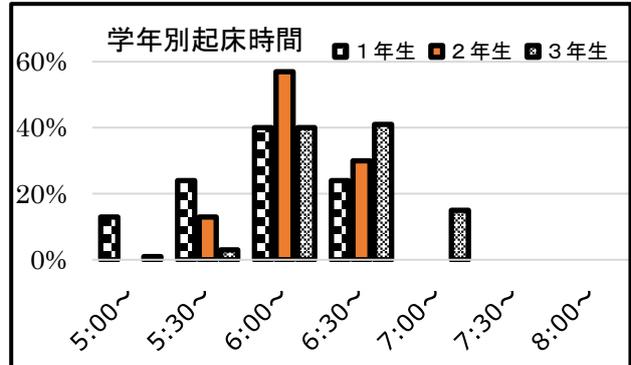
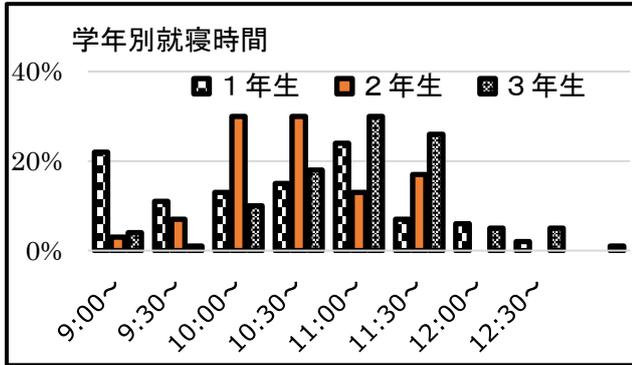
ほけんだより 特別号

～町内の学校で取り組んでいる保健指導をご紹介します～



西郷中学校

西郷中生の早寝・早起き・朝ごはん ～健康チェックカードより～



☆ これは、10月に行った西郷中学校の睡眠時間の集計です。

他の学校みなさんは、どんな感じでしょうか。睡眠時間、しっかり取れていますか？

☆ 学年が上がるにつれて就寝時間が遅くなっています。受験生だからでしょうか。

ガンバレ受験生。

☆ 毎日の就寝時間、起床時間が、バラバラな人が数名いました。生活のリズムがとれないと、疲れやすくなります。出来るだけ同じ時間に就寝・起床できるよう、**生活を見直した**西郷中生でした (ただ今絶賛更生中)。

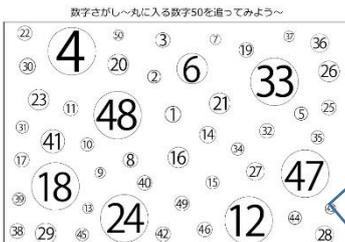
平均睡眠時間	
1年生	7時間31分
2年生	7時間38分
3年生	7時間20分

美郷南学園

～ビジョントレーニングに挑戦～

眼球運動には、目で追いかけたり、目をすばやく動かしたり、両目の動きを合わせたりする動きがあります。

例えば、黒板とノートを交互に見ること、本を読むときに文字を追っていき、次の行にうつること等、学習の基礎となるところに大きく関係しています。



目で①から⑤⑩までの数字を追います！

ゲーム感覚で楽しく鍛えています

(*^_^*)

～幼稚園児もがんばっています～

昨年度から、理学療法士による「正しいからだの使い方・動きを身に付けるトレーニング」に取り組んでいます。幼少期からいろいろな動きを経験することは「心・からだ・言葉」の発達にとっても効果的です！遊びの中に取り入れて楽しくトレーニングしています。中学生は体幹を鍛えるために、給食後の歯みがきは、つま先立ちでしています。



〈作成〉美郷町養護教諭部会

次回は、北学園と田代小です。