

ほけんだより



令和 6年12月25日
中野区立桃園第二小学校
校長 山田 研二
養護教諭



あした 明日から冬休みです。クリスマスやお正月とイベントの多い冬休みですが、食べ過ぎや夜ふかしに気をつけて、体をいたわりながら過ごしましょう。

1月8日に元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。

もうすぐ冬休み
思いっきり

がんばるが楽しむ

ための

合言葉

冬休みには、楽しい予定が入っている人もいれば、勉強をがんばる予定の人もいられるかもしれません。すべての基本となるのは心身の健康です。

ふ くそうであたたかく
薄着はNG。上手に重ね着をしましょう。

ゆ っくりお風呂に入ろう
シャワーだけで済ませず湯船にゆっくりつかりましょう。

に っちゅうは外で運動しよう
寒いとつい家に引きこもってしまいがち。適度に体を動かしましょう。

ま ずは早起きから
生活リズムを保つコツは早起き。学校がある日と同じ時間に起きましょう。

け んこう的な食生活を
食べすぎに注意して、腹八分目を心がけましょう。

な んでもかんでも投稿しない
SNSは使い方間違えると思わぬトラブルに。

い つも手洗い忘れずに
手洗いは感染症予防の基本です。清潔なハンカチもポケットに。

こんなことにも気をつけよう

冬休みは、意外なところに危険が潜んでいるかもしれません。楽しく安全に過ごすために次のようなことにも気をつけて、良い年を迎えてください。

感染症に気をつける

インフルエンザや胃腸炎が流行する時期です。人混みに行くときにはマスクをするなど、自分ができる対策をしましょう。

暖房器具の近くで遊ばない

暖房器具に手や足などが触れて、やけどをしてしまうかもしれません。また、暖房器具が倒れて、火事につながる危険性もあります。

SNSで知り合った人に会わない

実際の相手がどんな人かはわかりません。危険な目にあうことも考えられます。SNSやオンラインゲームで仲良くなった人から「会おう」と誘われても、絶対に断りましょう。

暗くなる前に帰宅する

暗くなると人目につきにくいので、事件や事故に巻き込まれる可能性も高くなります。特に冬は暗くなるのが早いです。遊びに夢中になりすぎず、暗くなる前に帰宅しましょう。

1月献立食材変更のお知らせ

食材費高騰のため、12月に配信しました、1月1週目献立の食材を一部変更いたします。アレルギーに関する変更はございません。よろしくお願いいたします。

8日(水)「新春おこわ」 銀杏 → 削除
「具沢山すまし汁」 ほうれん草 → 小松菜
10日(金)「磯浸し」 チンゲンサイ → もやし

栄養士