

ほけんだよい

おうちの人と一緒に読んでね!

知立市立ハツ田小学校

令和7年度冬休み号

No. 10



もうすぐ冬休みがやってきます。クリスマスにお正月など、楽しいイベントが盛りだくさんですね。
長期休みは、ついつい夜更かしをしてしまいがちですが、かぜやインフルエンザなどの感染症を予防
するためにも規則正しい生活を心がけましょう。冬休み明けに元気なみなさんに会えることを楽しみ
にしています。よいお年をお迎えください♪

冬休みを楽しく過ごすために…

ふ

ふだんできないお手伝いにチャレンジしよう♪

一緒に大掃除をしたり、おせちやお雑煮などのお正月料理を作ったり…。
家族との時間がいつもより増えるといいですね♪

ゆ

ゆびさきまでしっかり手洗いしよう!

冬休み中も風邪・インフルエンザなどの感染症対策はしっかりしましょう。
外から帰ってきたあとや食事の前などは石けんでしっかり手を洗ってくださいね。



や

やりすぎ注意! スマホやゲームは時間を決めよう

時間がある分、だらだらしてしまう人も多いのでは…。
おうちの人とスマホやゲームの使い方について話し合い、時間を決めてやりましょう。



す

すこしでも体を動かそう♪

寒い日は家の中でじっとしがちですが、体を少し動かすだけでも気分がリフレッシュします。
外で遊ぶのはもちろん、ストレッチや軽い運動をするだけでも体がぽかぽかになりますよ♪

み

みんな元気にまた会おう!

これが一番大事!! 1月7日、みんな元気に会いましょう♪



寝る



時 分

起きる



時 分

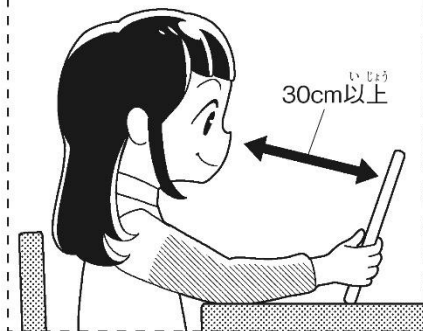
冬休みも基本的には学校のある日と同じ
生活リズムで過ごそう! 「何時に寝て」「何時
に起きる」が自分にあっているかな?
おうちの人と考えてみてください♪

★ 冬休みが始まります ★

タブレットやスマホの使い過ぎに気をつけよう

冬休みになり、タブレットやスマートフォンを使う時間が長くなり過ぎないようにしましょう。
使うときは、次のようなことに気をつけましょう。

正しい姿勢で使いましょう。



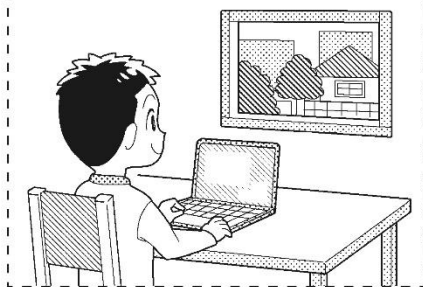
使う時間を決めましょう。



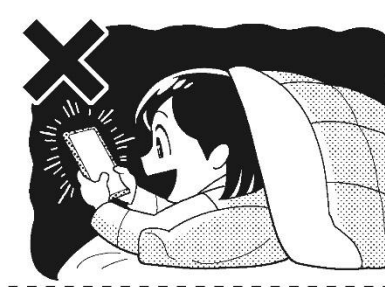
長時間、同じ姿勢を続けないようにしましょう。



使用中は、30分に1回、20秒以上遠くを見ましょう。



ねる前の1時間は使わないようにしましょう。



そのほか、学校や家で決められた約束を守って使いましょう。



SNS やオンラインゲームで、友達とやりとりをする人もいます。
その言葉は相手を傷つけていないかな？
だれに見られても大丈夫なやりとりかな？
みんなが楽しく、安全にできるように気をつけましょう。

保護者の方へ

★冬休み中にインフルエンザ等の感染症にかかった場合、出校許可証明書は必要ありません。

なお、12月4週目にインフルエンザ等の感染症になり、そのまま冬休みになった場合は出校許可証明書が必要となります。忘れずに提出いただくよう、お願いいたします。

★冬休み中、特に年末年始、夜遅くまで楽しく過ごすご家庭も多いかと思います。

三が日を過ぎたあたりから少しずつ、学校のある生活リズムに戻すことができるよう。

ご家庭でも声をかけていただけるとありがたいです。

冬休み明け、いいスタートがきれるよう、ご協力をお願いいたします。

