



盛岡となん支援学校 保健室

2022年も残すところあとわずかとなりました。もうすぐみなさんが楽しみにしている冬休みですね。冬休みは、クリスマスやお正月と、楽しいイベントが続きます。おいしいものを食べたり、出かけたり、様々な予定を立てている人も多いかと思います。家族や友だちなどと楽しい時間を過ごしてくださいね。冬休み明け、また元気に会いましょう!!

冬休みも生活リズムを整えて元気に過ごそう!!



決まった時間に起きる



朝ごはんを毎日食べる



外で体を動かす



スマホやゲームは時間を決める



食べ過ぎに気をつける



夜ふかしをしない

ゼッタイやってはいけません



お酒を飲む



SNSで知れた人と会う

感染症対策も忘れずに しっかりしよう



外出時はマスクをしよう
なるべく人混みをさけよう



手洗いをこまめにしよう

◆◆◆◆◆保護者のみなさまへ◆◆◆◆◆

★「冬休み健康チャレンジカレンダー」実施のお願い★

「冬休み 健康チャレンジカレンダー」を配布します。生活リズムが乱れがちな冬休みを規則正しく健康に過ごせるように、夏休みと同様、①早起き ②朝ごはん ③はみがきの3つについて毎日取り組んでいただきたいです。

ご協力をお願いします。

★冬休みは治療のチャンスです★

健康診断の結果、再検査や治療が必要なお子さまには「治療勧告書」を配布しています。まだ、受診が済んでいない人は、この冬休みを利用して受診していただきますようお願いいたします。

受診・検査が終了しましたら、受診報告書の提出をお願いします。

