

# ほけんだより



ひと  
おうちのひと  
いっしょ  
よ  
一緒に読んでね

NO.12 2018年12月21日

うえのしょうがっこうほけんしつ  
上野小学校保健室



げんざい つしなひ では「インフルエンザ」が流行しています。A型・  
B型の罹患が報告されています。冬休み 中でも食事・睡眠・運動を  
意識して、元気に過ごしましょう。



冬休みの前に...

今年1年を振り返ろう

## あなたの健康通信簿

それぞれの項目を

10点満点で自己採点してみよう！

合計 \_\_\_/100点

- 1 毎朝同じ時間に起きることができた \_\_\_/10点
- 2 3食しっかり食べた \_\_\_/10点
- 3 食後の歯みがきを欠かさなかった \_\_\_/10点
- 4 毎日、意識して体を動かした \_\_\_/10点
- 5 ストレスを上手に発散することができた \_\_\_/10点
- 6 テレビやゲームの時間はルールを決め、守った \_\_\_/10点
- 7 手洗いは、指の間やつめ、手首までいねいに行った \_\_\_/10点
- 8 健康診断で指摘されたところは、受診や治療を済ませた \_\_\_/10点  
(指摘を受けなかった人は10点)
- 9 疲れがたまる前にしっかり休養をとっていた \_\_\_/10点
- 10 栄養バランスやカロリーに気をつけて食事をとっていた \_\_\_/10点

80点以上の人



素晴らしい！  
継続は力なり。  
その調子で冬休

みも元気に過ごそう。

79~50点の人



どこの点数が低  
かったかな？  
自分のウイーク

ポイントを分析してみよう。

49点以下の人

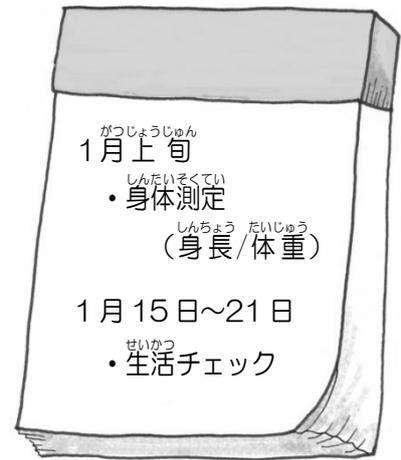


とにかく今日で  
きることからチ  
ャレンジしよう。

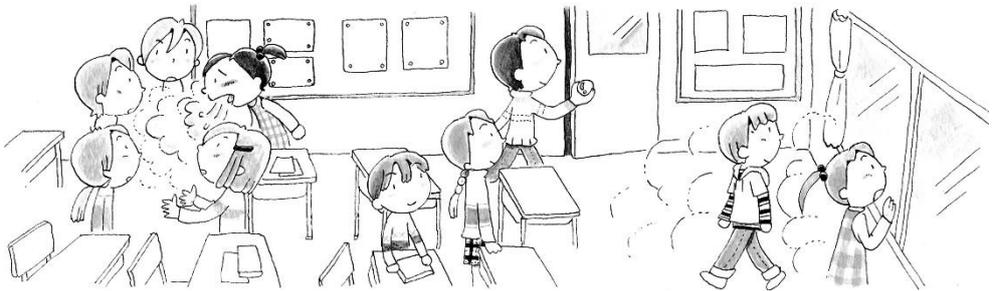
冬休みの間がチャンス！

おうちの方へ

長期休業中は、生活リズムが乱れやすくなります。  
 お子さんが毎日元気に過ごせるよう、ご家庭でも声かけ  
 をよろしくお願いします。また、「視力低下」や「むし歯」  
 などの治療が必要なお子さんは、冬休み中に受診して  
 いただきますようお願いいたします。



冬休み中も  
 こまめに換気しよう！



まちがいはなし～7つのまちがいをさがしてみよう～



【答え】右側でコマを教えている人の左手、窓際の右から2番目のぬいぐるみ、1番手前の子のポケット、  
 中央で滑り台を眺める子、回っているコマの形、壁の羽子板の羽根、1番左の子の上着の柄