

冬休みの健康について

喜多方市立第三小学校

冬休み中、子どもたちが健康で楽しく過ごせるように、下記の事についてご家庭でご配慮くださいますようお願いいたします。

『早寝・早起き・朝ごはん』で、良い生活習慣を身につけさせましょう。

1 規則正しい生活を続ける

(1) 早寝・早起きをさせましょう。

睡眠時間…1～4年生は9時間以上、5・6年生は8時間以上必要

(2) 歯みがきを「朝・昼・夜」するよう習慣化させましょう。

(3) テレビを見る時間や番組、パソコンやゲームをする時間を決めましょう。

(メディア利用は1日2時間まで。ゲームは30分以内が望ましいとされている)

(4) 食事中はテレビを消しましょう。※喜多方市メディア5つの提言



2 栄養バランスの良い食事とタイミング

(1) 3度の食事を摂らせましょう。主食を入れたバランスの良い食事にしましょう。

(2) 間食は、量と時間を決めて与えましょう。

(間食が多いと、3度の食事がきちんと摂れず、栄養が偏って肥満の元になります。

間食の回数が多かったり、食べている時間が長かったりすると、むし歯になりやすくなります)

3 意識して運動する

(1) 休み中は、どうしても運動不足になりがちです。生活の中に、なわとび、マラソン、外遊びなどを計画的に取り入れさせましょう。

(2) 家族の一員として、毎日行う役割（お手伝い）を決めて、実行させましょう。

4 治していない病気を治療する。新たな病気を予防する

(1) 「むし歯の受診が済んでいない」「治療をしたところが取れている」「新しくむし歯ができた」など歯・口の異常は、すぐに病院を受診してください。※第2回歯科検診の結果配付済み

(2) 眼科・耳鼻科検診や視力検査による異常の疑いが見つかり、適切な処置がまだ済んでいない場合は、冬休み中に病院を受診してください。

(3) 朝の洗顔、毎食後の歯みがき、身体・髪・下着・つめ等いつも清潔にさせましょう。

(4) 外出後の手洗い・うがいを習慣化させ、かぜやインフルエンザを予防しましょう。

(5) かぜをひいたら、マスクをして『せきエチケット』をさせましょう。



5 『生活しゅうかんチェックひょう』で生活リズムを整える

励ましの声かけをお願いします。提出は、1月8日（金）始業式です。

