

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、ご家庭で配慮くださいますようお願いいたします。

1 治していない病気やけがの治療・検査

- (1) 健康診断で異常の疑いが見つかり「受診のおすすめ」を受けとったが、医療機関の受診がまだ済んでいない場合は、冬休み中に受診をお願いします。

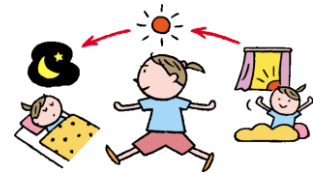


特に「むし歯が見つかった」「つめものが取れている」など、歯・口の異常は、早めに病院を受診してください。

- (2) 病気やけがなど健康面の不安は、冬休みの機会に検査や療養をおすすめします。

2 望ましい生活リズムを続ける

- (1) 早寝・早起き
- (2) 睡眠時間の確保
(1～4年生は9時間以上、5・6年生は8時間以上がめやす)



- (3) 1日3食・朝食を抜かない
- (4) 量と時間を決めた間食

(間食の量が多いと3食きちんと食べられず、栄養が偏って肥満になりやすいです。また、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。)



- (5) 朝・昼・夜の歯みがき
- (6) なわとび、外遊びなどを計画的に取り入れ、運動不足を予防する。積極的にお手伝いをさせて、体を動かせる。
- (7) テレビを見る時間や、ゲームをする時間を決めて守る。
(メディア利用は2時間以内・そのうちゲームは30分以内が望ましい)

3 『生活リズムカード』で生活リズムを整える

お子さんと一緒に決まりを設定してください。提出は1月10日(火)始業式です。

4 衛生習慣を身につけ、病気やけがを予防する

- (1) 外出後の手洗い・うがい、部屋の換気と整理整頓
- (2) 朝の洗顔、つめ切り、入浴、洗髪
- (3) 下着の着用、上着を脱いだり着たりすることによる保温調節
- (4) 湯たんぽやストーブなどの使い方を守らせ、やけどに注意する

