

# ほけんだより 冬休み号

令和5年12月22日  
新潟大学附属特別支援学校  
保健室

今年も残りわずかとなりました。明日から冬休みが始まります。寒い日が続いていますので、体調に気をつけて、健康で安全にお過ごしください。

## 冬休み！「〇〇ばかり」に気を付けよう

冬休みが終わると、3学期です。短いですが、進級・進学に向けた大切な時期です。生活リズムを整えておきましょう。

 <p><b>ゲームばかり</b></p> <p>運動不足になっているかも。ゲームをする時間を決めて、体を動かそう！</p>	 <p><b>たべてばかり</b></p> <p>ダラダラ食べは、むし歯になりやすい。食べる時間と量を決めよう。</p>	 <p><b>ねてばかり</b></p> <p>学校に行く日と同じ時間か、遅くても2時間以内には起きましよう。</p>	 <p><b>よふかしばかり</b></p> <p>よふかしをすると次の日は、あくびが出る、集中できない、イライラしてしまうよ。21時～22時にねよう！</p>
---	---	---	---

## 県内で感染症が流行っています

今年の冬は、インフルエンザだけでなく、咽頭結膜熱やノロウイルスなどのアルコール消毒が効きにくい感染症も流行しています。石けんと流水による手洗い、うがい、咳エチケットなどの対策を続けましよう。



### 保護者の方へ

#### 1. 保健室からの配付物について

- ①成長の記録… 内容をご確認の上、押印またはサインをお願いいたします。
- ②歯みがきカレンダー… ご家庭で、必要に応じてご活用ください。



1月10日に学級担任へ提出してください。 ※②は、使用された場合、ご提出ください。

#### 2. 1月10日(水)は全校発育測定です

お子さんの発育や健康で気になることがありましたら、いつでも担任または保健室までご相談ください。