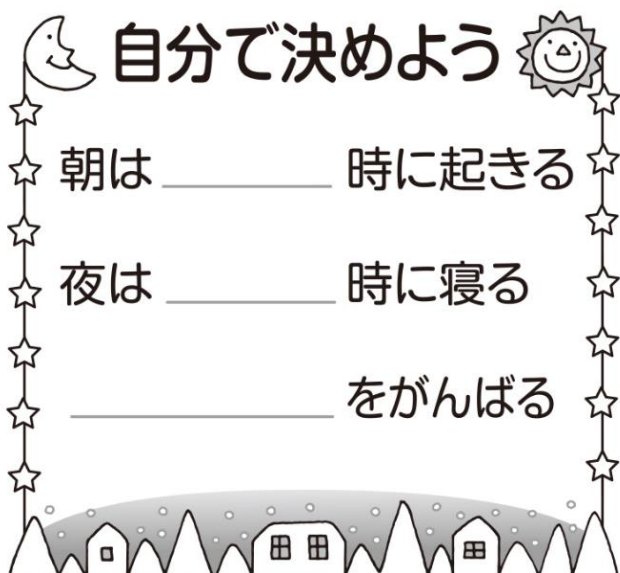




令和6年12月2日
古河第五小学校
No.8



もうすぐ待ちに待った冬休みが始まりますね(^_^)みなさんは冬休みをどのように過ごすか決まっていますか？先生はケーキを食べたり、旅行に行ったり、実家の宮城県に帰ったりしてのんびり過ごそうかな～、と考えています！(^▽^)楽しいことや自由に使える時間が増える冬休みですが、冬休みも引き続き生活習慣を整えて毎日楽しく！元気に！過ごせるように意識して生活しましょう。



楽しいイベントが多い冬休み。
でもよく寝て生活リズムを崩さないようにしましょう。

- しっかり寝るコツ**
- 適度な運動
 - 寝る時間・起きる時間を一定にする
 - 朝起きたら太陽の光を浴びる
 - 寝る前にスマホやゲームをしない



3つの首を温めて体ポカポカ



北風がピューツと吹いたら、
体がガタガタ…

そんなあなたは、「首」「手首」「足首」の3つの“首”を寒さから守れていないのかも。
3つの首には体中をめぐる血管が集中している
ので、温めると体の内側からポカポカするのです。

首

ネックウォーマーをつけたり、
ハイネックの服を選ぼう

手首

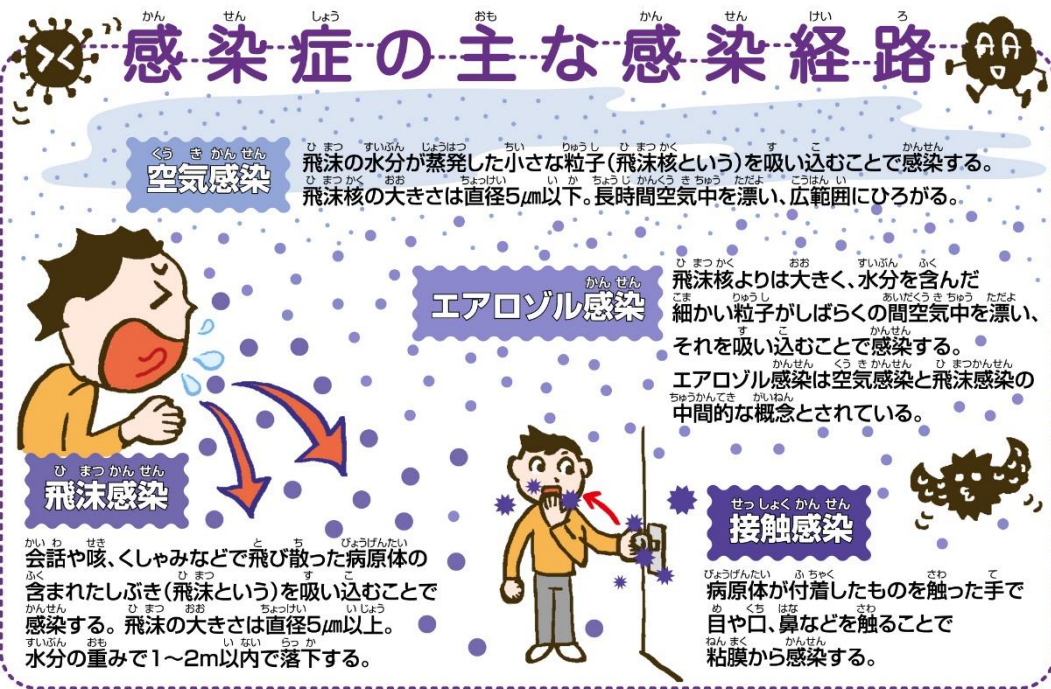
外に行くときは
手袋を忘れずに

足首

締めつけない、
厚手の靴下が◎



体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう！



冬休みの健康のために注意してほしいこと

※感染症が流行る時期でもあります。手洗いや人ごみを避けるなどの予防も続けてください。



危険な誘惑

タバコやアルコール、薬物など、誘われてもきっぱり断る



夜ふかし

休み中も早寝早起きして規則正しい生活リズムを守ろう



食べすぎ

年末年始は楽しみなイベント続き。腹八分目を意識しよう

保護者の方へ

日頃よりお子様の健康管理につきましてご協力いただきありがとうございます。

◎茨城県では12月2日より、救急搬送における選定療養費の徴収が始まります。選定療養費とは、大病院において、紹介状を持たない患者が受診した場合に医療機関が徴収する費用のことです。救急車を呼んだ時の緊急性が認められない場合に対象となる大病院で徴収されます。近くでは、茨城県西南医療センター病院が対象となっています。学校では、今後も引き続き緊急時は救急車を要請いたします。詳しくは、QRコードを読み取りご確認ください。

◎健康観察アプリ「リーバー」の入力につきまして、日頃より連絡ありがとうございます。欠席・遅刻・早退の場合は、リーバーにご入力いただき、入力したものから変更がある場合は電話連絡をしていただきますようお願い致します。

◎感染症による出席停止があった場合の「出席許可証」の類いの書類は必要ございません。

