



# ほけんだより冬休み号



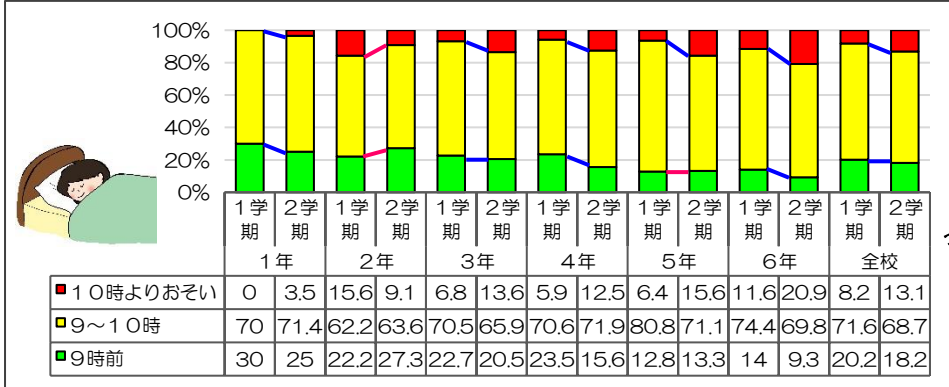
平成 29 年 12 月 18 日  
高岡市立戸出東部小学校

いよいよ楽しみにしていた冬休みが始まります。冬休みは、家の中でテレビやゲームばかりしたり、夜更かしや寝坊をしたりしがちです。生活習慣が乱れると、体の病気と戦う力が弱まり、インフルエンザに負けてしまいます。「早寝・早起き・朝ごはん+運動」で冬休みを元気に楽しく過ごしましょう。



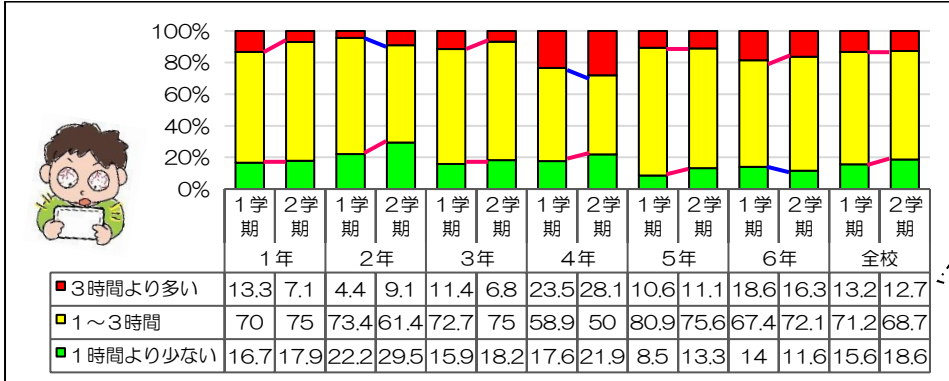
## 【2学期のゲンキッズ結果】

### ◆何時に寝ているか（高学年は30分遅い）◆



ほとんどの学年で、1学期より寝る時間が遅くなっています。夜更かしをすると、寒い朝は起きるのがどんどん辛くなってしまいます。冬休みは、だらだら過ごしがちなので気を付けましょう。

### ◆1日のうち、テレビを見たりゲームをしたりする時間◆



ほとんどの学年で、1学期よりテレビやゲームの時間が短くなっています。冬休みも、家族でしっかりとルールを決めて、メディア機器の使いすぎを防ぎましょう。

## 2学期の身だしなみバッチリ☆クラスは...

1位...5年2組、6年1組(1393ポイント) 2位...6年2組(1389ポイント) 3位...3年2組(1387ポイント)



先日、2学期の清潔検査で、合計点数の高かった上位3位までのクラスに賞状を渡しました。(2学期は、14回行ったので、パーフェクトは1400ポイントです) 3年2組、5年2組、6年2組は、1学期の清潔検査でもトップ3に入っています。清潔への意識が高く、素晴らしいです。

清潔を保つことは、病気の予防につながります。一人一人が気を付けることはもちろん大切ですが、クラスのみんなで声をかけ合い、みんなで気を付けることで、病気が広まるのを防ぐことができます。

### ~2学期の保健室~ (平成29年12月15日現在)



1学期よりも、けがや病気の件数が100件も減りました。