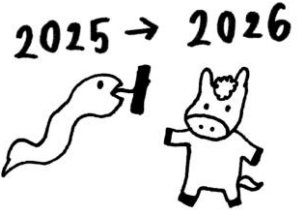


ほけんだより 12月

冬休み号

令和7年12月24日
青梅市立第六小学校
校長 三木 哲文
主任養護教諭 緒方 かおり

2学期は運動会や学習発表会など、いろいろな行事がありました。行事のたびに成長していくみなさんの姿が印象的でした。もうすぐ冬休みが始まります。健康と安全に気をつけて、楽しい冬休みを過ごしてください。

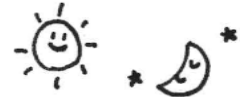


健康で安全にすごす「ふゆやすみ」



ふだんどおり 早寝・早起きを心がけよう

2学期中に整えてきた生活リズム。乱れてしまうと、立て直すのが大変です。冬休みも夜ふかしや朝寝坊をひかえて、規則正しい生活を送りましょう!



ゆだんせず 手洗い・うがいでかぜ予防

気温が低く、空気が乾燥しているこの季節は、かぜをひきやすいです。冬休み中も、外から帰ったら、手洗い・うがいをするようにしましょう!



やくそくを 守って外で遊ぼう

交通ルールを守るのはもちろん、安全に遊べるよう、おうちの人との約束(何時までに帰る、どこで遊ぶなど)も守るようにしましょう。



すききらいせず バランスよく食べよう

冬休み中は、クリスマスやお正月などイベントがたくさん!食べすぎないように気をつけて、栄養バランスを考えながら食べるようにしましょう。



みんなで元気に 笑顔の冬休みをすごそう

始業式の日、元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています!



保健集会 「よりよい学校生活のために」

12月18日(木)、保健体育委員会の保健集会がありました。六小のみなさんが健康で安全に学校生活を送ることができるよう、4つのグループに分かれて、「かぜ・インフルエンザ予防」、「安全なろう下の歩き方」、「安全な服そう」、「安全な下校方法」のそれぞれのテーマについてのクイズを作成して、発表を行いました。

発表の途中で、続きのスライドが出てなくなるといったトラブルもありましたが、たくさん練習してきた保健体育委員会の委員のみなさんは、内容をしっかりと覚えていたので、落ち着いてそのままクイズを進めることができました。参加していた児童のみなさんも、一生懸命聞く姿勢がすばらしかったです。

集会の後、ろう下を右側通行するよう声をかけ合う人が増えたり、石けんを使ってしっかりと手洗いをする人が増えたりする様子が見られました。

集会で学んだことを生かして、病気やけがをせず、冬を健康に過ごしてほしいと思います。



3学期 身体計測のお知らせ

1月9日(金) 3・4・6年

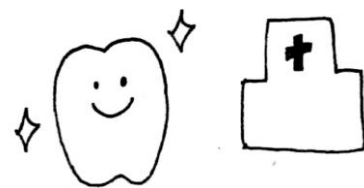
1月13日(火) 1・2・5年

持ち物…体育着

※髪の毛が長い児童は、髪の毛を高い位置で結ばず、低い位置で結ぶようにしましょう。



冬休みは治療のチャンス!



むし歯が見つかった人は、冬休み中の受診をお勧めします。

保護者の皆様へ

2学期中も、学校保健活動に御協力いただき、ありがとうございました。冬休み中も、お子さんが生活リズムを整えて過ごせるよう、御家庭でもお声掛けをお願いいたします。冬休み中も健康に御留意して、よいお年をお迎えください。