



深谷市立大寄小学校

もうすぐ冬休み。今年も新型コロナウイルス感染対策の影響を受けた年でした。少しずつ行事ができてきていますが、まだまだ、制約のある中での行事です。もどかしい思いがつのる日々ですが、冬休み中も、感染対策を行いながらも楽しいことがたくさんできることを願っています。けがや新型コロナウイルスや他の病気にも注意し、冬休みを健康に過ごしてほしいです。新年も、みなさんの元気な顔が見られることを楽しみにしています。



冬休みを健康に過ごすためには・・・



学校に来ている時と同じくらい、おの時間に起き・寝るようにしましょう

まだ、歯の治療の予約をしていない人は、冬休みを利用してできるといいですね。治療が済んだら、定期健診の予約もしてみましょう。

家のお手伝いをたくさんしましょう。

朝食・歯みがき・あいうべ体操カレンダーをつけましょう。

朝食と歯みがき・あいうべ体操を一緒にしたカレンダーです。生活習慣が乱れやすい冬休み。朝食・歯みがき・あいうべ体操カレンダーをつけて、一日一日生活をふり返りながら、規則正しい生活ができるようにしましょう。

新型コロナ感染予防に心がけましょう。

インフルエンザとの同時流行が心配されています。冬休み中も気をゆるめず、感染症の予防にこころがけてください。お子さんの新型コロナウイルスへの感染が確認された場合は、冬休み中でも学校へ連絡をお願いします。(12/29~1/3 は閉庁となります。緊急連絡サイトの“健康観察”に入力ををお願いします。)

お家の方へ

裏もあります

体を冷やさない対策で免疫力(病気に負けない力)をアップ!

寒い冬、健康的に体温をあげてみよう!



朝起きたら、まずは太陽の光をあびて、体内時計をリセット。



しっかり朝食をとって、寝ている間に下がった体温をアップ。



ウォーキングやスクワットなど足を使う運動をする。



シャワーで済ませず、ぬる目のお湯にゆっくりつかる。

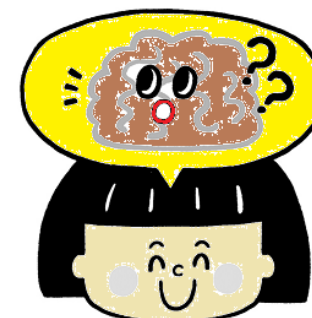


冬休みの宿題は、計画的にやりましょう。

冬休みは、クリスマスやお正月などのイベントが多くあります。計画的に過ごしましょう。やる気がでないあなたに、とっておきの方法がありますよ。

脳をだましてスイッチON!

やらなければいけないことがあるのに、なんとなくやる気が出ない…。そんなときは、脳をだまして(錯覚させて)、やる気のスイッチをONにしましょう! 自分の好きな方法でスイッチONしたら、とにかく運動や勉強を始めることが大事です。一度始めてしまえば、その刺激でやる気がドンドン湧いてくるはず。ぜひ試してみてください。



自分のやる気スイッチを見つけよう

- ①鏡を見て、「大丈夫!」と笑顔を作る。
- ②姿勢をピンと正して、シャキッとしたポーズをきめる。
- ③元気に体を動かす(体をゆるす、おどる)。
- ④やる気が出る「テーマ曲」を聞く。
- ⑤エネルギープレス(深呼吸)をする。

クイズに
ちょうせん
挑戦

7つのまちがいがあるよ、さがしてみてね

