

## いよいよ冬休み♪元気に楽しく冬を過ごそう!

25日(水)からいよいよ冬休みです。クリスマスやお正月など楽しいことがたくさんあります。冬休みを楽しむために一番大切なのは、健康で元気な体です。冬休みの間も『早寝・早起き・朝ご飯』をしっかりと続けて、体調を崩さないようにしましょう。

もうすぐ冬休み

思いっきり

# がんばる 楽しむ

ための

# 合言葉

冬休みには、楽しい予定が入っている人もいれば、勉強をがんばる予定の人もいるかもしれませんが、すべての基本となるのは心身の健康です。

ふ

### くそうであたたかく

薄着はNG。上手に重ね着をしましょう。



ゆ

### ゆっくりお風呂に入ろう

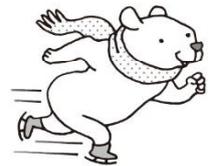
シャワーだけで済ませず湯船にゆっくりつかりましょう。



に

### ちゅうは外で運動しよう

寒いとい家に引きこもってしまいがち。適度に体を動かしましょう。



ま

### ずは早起きから

生活リズムを保つコツは早起き。学校がある日と同じ時間にお起きしましょう。



け

### んこう的な食生活を

食べすぎに注意して、腹八分目を心がけましょう。



な

### んでもかんでも投稿しない

SNSは使い方を間違えると思わぬトラブルに。



い

### つも手洗い忘れずに

手洗いは感染症予防の基本です。清潔なハンカチもポケットに。





**睡眠をとる**  
 ゆっくり休むのが一番。  
 休むことで、体にある  
 回復力や病原菌と戦う  
 力を高めることができます。



**水分補給**

脱水状態にならないように、意識的に水分をとりましょう。冷たいものより室温くらいのがオススメです。



**栄養補給**

細菌やウイルスと戦うために、食事をしましょう。おかゆややわらかく煮たうどんなどがオススメです。のどが痛いときはゼリーなど食べやすいものを取りましょう。



**ふゆやす あ しんたいぞくいて 冬休み明け身体測定について**

日時：1・2年生 1月14日(火) 8:30~  
 3・4年生 1月15日(水) 8:30~  
 5・6年生 1月16日(木) 8:30~



場所：芦っ子ホール

- 準備：①自分の番が来るまでは上着を着て待つことができますが、測定の時は体操着の半そで・半ズボンになります。忘れずに持ってきてください。  
 ②上着や体操着に、自分のものだとわかるように名前を書いておきましょう。



**保護者の皆様へ**

**冬休み中の健康管理について**

冬休み期間中に重いけがを負ったり、病気にかかった場合は、学校へ電話連絡をお願いいたします。また、感染症にかかり、出席停止日が登校日に重なる場合には、「登校許可証明書」または「療養解除届」の提出が必要です。用紙は、直接学校まで取りに来ていただくか、芦ヶ崎小学校ホームページからダウンロードいただけます。

【学校 765-3341 学校携帯 090-8035-0670】

**歯ブラシ・コップの点検について**

冬休み中に、普段学校で使用している歯ブラシ・コップの点検をお願いします。歯ブラシは古くなっていたり、毛先が広がっていたりするものは、新しいものに交換してください。また、コップはきれいに洗い、汚れを落としてください。

**清掃用雑巾の交換について**

子どもたちの清掃の姿勢が素晴らしく、清掃用の雑巾がすぐに汚れてしまいます。冬休み明けに記名した雑巾1枚(個人用)と記名をしていない雑巾1枚(学校寄付用)をお子さんに持たせてください。お手数をおかけいたしますが、よろしくお願いいたします。