



いよいよ明日から冬休みです。夏休みに比べると休みの日は少ないですが、クリスマス、お正月と楽しい行事があります。体調を整えて充実した冬休みになるように、生活リズムを崩さないようにしてください。1月9日の始業式にみなさんが元気に登校するのを待っています。



冬休みの前に…

今年1年を振り返ろう

あなたの健康通信簿

それぞれの項目を
10点満点で自己採点してみよう！

合計 ___/100点

- | | | |
|----|---|---------|
| 1 | 毎朝同じ時間に起きることができた | ___/10点 |
| 2 | 3食しっかり食べた | ___/10点 |
| 3 | 食後の歯みがきを欠かさなかった | ___/10点 |
| 4 | 毎日、意識して体を動かした | ___/10点 |
| 5 | ストレスを上手に発散することができた | ___/10点 |
| 6 | テレビやゲームの時間はルールを決め、守った | ___/10点 |
| 7 | 手洗いは、指の間やつめ、手首までていねいに行った | ___/10点 |
| 8 | 健康診断で指摘されたところは、受診や治療を済ませた
(指摘を受けなかった人は10点) | ___/10点 |
| 9 | 疲れがたまる前にしっかり休養をとっていた | ___/10点 |
| 10 | 栄養バランスやカロリーに気をつけて食事をとっていた | ___/10点 |

80点以上の人



素晴らしい！
継続は力なり。
その調子で冬休
みも元気に過ごそう。

79～50点の人



どこの点数が低
かったかな？
自分のウイーク
ポイントを分析してみよう。

49点以下の人



とにかく今日で
きることからチ
ャレンジしよう。
冬休みの間がチャンス！

<かぜをひいたときのエチケット>

かぜをひいてしまったら、周りに移さないように心配りが必要です。

- ①咳、くしゃみが出そうになったら、ティッシュペーパー等で鼻や口を押さえます。間に合わなかったら、袖口や手で押さえます。手で押さえた場合には、しっかり手を洗いましょう。
- ②マスクを着用します。
- ③鼻をかんだら、ティッシュペーパーはすぐにゴミ箱に捨てます。

