

ほけんだより 冬休み号

2024. 冬休み号
橋本小学校
NO. 11
【家庭数】

「年越し」といって、今では大晦日の夜から元日の夜明けにかけてのことというイメージですが、元々はお正月の準備をすることをいきました。昔は、「事始め」といって、12月13日頃から大掃除や餅つきなどのお正月の準備をしていたそうです。みなさんも、気持ちよく新年を迎えるために、早めに身の回りをきれいに整えていきましょう。

冬休みの健康のために注意してほしいこと

※感染症が流行る時期でもあります。手洗いや人ごみを避けるなどの予防も続けてください。



危険な誘惑

タバコやアルコール、薬物など、誘われてもきっぱり断る



夜ふかし

休み中も早寝早起きして規則正しい生活リズムを守ろう



食べすぎ

年末年始は楽しいイベント続き。腹八分目を意識しよう

勉強の効率がアップ↑↑のコツ

テストや試験に向けて勉強を頑張っている人も多いと思います。その時はこんなことに気をつけてください。



しっかり寝る

勉強した内容は寝ている間に脳に定着するのでしっかり寝ましょう。睡眠不足は集中力の低下や体調を崩す原因にもなります。



適度に休憩する

集中力は長い時間は持ちません。適度に休憩をした方が集中できます。

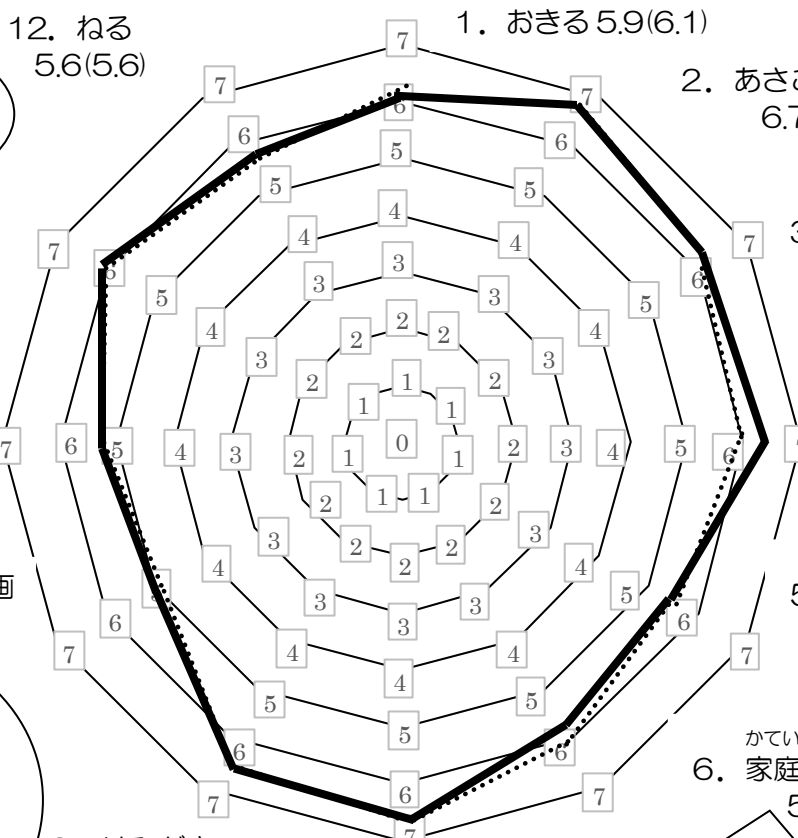


部屋の換気をする

閉め切った部屋だと、部屋の酸素の量がだんだん少なくなり、脳に送られる酸素量も減って集中力が低下します。1時間一度くらいは窓を開けましょう。



みんなのげんきっこグラフ



今回 夏休み前()

朝・昼・夜ごはんは毎日しっかりと食べている人が多かったです◎

体調があまり良くない時は、ゆっくり休んで、元気になったらまたストレッチやウォーキングなどから始めましょう!

冬休み中も学習時間を確保しましょう!

◎ 昨年の冬休み前より早寝ができています◎

◎ テレビ・動画、スマホ・ゲームの数値がどんどん良くなってきています! みなさん意識が高くなってきていますね。