

新郷地区地域学校保健委員会だより

“からだ元気！心すこやか！新郷っ子”

平成28年12月19日

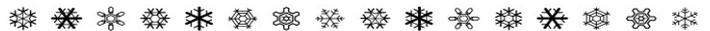
新郷地区地域学校保健委員会



今年も残すところ、あと2週間ですね。そして、今週の金曜日からは冬休みです。みなさんはどのような冬休みを過ごす予定ですか？
楽しいことが多い冬休みですが、目標や計画を立てて、充実した冬休みにしてほしいと思います。また、冬休み中も規則正しい生活を送り、元気に3学期をむかえられるようにしましょう。



冬休みを健康に過ごすためのポイント

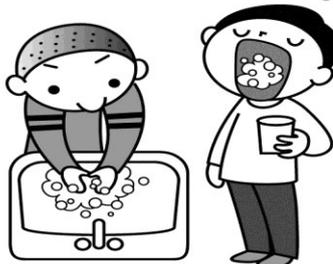


冬休みも健康第一！

食べすぎに注意する



外出後の手洗い・うがいをしっかり行う



ゴロゴロせず 体を動かす



生活リズムを乱さない



ゲームやテレビは 決めた時間だけにする



学校がなくても、いつもと同じ時間に寝て、いつもと同じ時間に起きよう。

ゲーム、テレビ、スマホなどのメディア機器を使う時間を減らして、勉強をしたり、家族と話をしたり、外で体を動かす遊びをしたりしよう。

ご協力いただいた保護者のみなさま、ご参加いただいた保護者のみなさま、どうもありがとうございました。

保護者のみなさまへ

先日、東本郷小学校で新郷地区地域学校保健委員会を開催しました。詳細につきましては、地域学校保健だより1月号に掲載しますので、ぜひそちらもご一読ください。

また、新郷地区地域学校保健委員会での取り組みで、アウトメディア強化週間を実施することに決まりました。スローガンは、「メディアコントロール大作戦！～向かい合おう スマホじゃなくて人の顔～」です。詳細につきましては、裏面をご参照ください。