

保健だより

ふゆやす

# 冬休みの約束

令和元年12月23日  
相馬支援学校保健室  
NO. 8

12月25日(水)～1月7日(火)まで冬休みになります。冬休みを元気に楽しく過ごすために、みなさんに約束してほしいことが4つあります。

## やくそく 約束1 「早寝 早起き 朝ごはん」



学校が休みでも、生活リズムはかえないようにしましょう。おそくても夜の10時には寝るようにしてほしいですね。大晦日など、特別な日は夜更かしすることもあると思いますが、できるだけ規則正しい生活を心がけてください。

## やくそく 約束2 「ゲームやスマホ、タブレットなどは時間を決めて」



ゲームやスマホは、いちにち2時間ぐらいまでにしてください。30分に1回は休けい時間をつくることも忘れないでくださいね。

毎日、毎日何時間も続けていると、イライラしたりキレやすくなったりするゲーム脳になってしまいます。



### やくそく 3 「おやつは選んで食べよう」

冬は、寒くて外で遊びたくないですね。

部屋の中でゴロゴロ、お菓子をパクパク、ジュースをゴクゴクでは、あっという間に体重が増えてしまいます。間食はほどほどに。特に夕食のあとは、間食なしでお願いします。どうしても、夕食のあとに何か食べないとられない時は、りんごやみかん、ヨーグルトにしましょう。

#### 間食に向いている食品

運動に必要な糖質や  
ビタミンなどを摂れる食品



#### 間食に向いてない食品

高脂肪・高カロリーで  
栄養価の低い食品



### やくそく 4 「2020年の目標を考えよう」

2020年はねずみ年。ねずみは十二支の一番目。はじまりの年です。

2020年4月からは、相馬支援学校も新しい場所でスタートします。東京オリンピック・パラリンピックもありますね。

そんなスタートの年、どんな一年にするか、どうなりたいか、みなさんの目標を考えてみましょう。



夢



がっき げんき あ  
3学期、元気に会いましょう!