



ふゆやす  
冬休み  
ごう  
号

令和6年12月23日  
江戸川区立鎌田小学校  
校長 石渡 靖  
養護教諭 清水 愛

まちなか 街中でクリスマスツリーを目にしている人も多いのではないのでしょうか。また、家に置いてあるという人もいられるかもしれませんね。クリスマスツリーはプラスチック製が多いですが、ほんとうはもみの木でできています。もみの木は常緑樹(一年を通して樹木が緑色)で、冬も葉が散らないことから強い生命力の象徴とも言われます。みなさんも、もみの木のように、冬休み中も元気に過ごせるとよいですね。あと三日で冬休み、それではみなさん、よいお年をおむかえください。



### 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

冬になると腹痛で保健室に来る人が増えます。「体が冷えてお腹が痛くなる」という経験をしたことがあるのではないのでしょうか。日頃から温かく過ごすためにできることを紹介します。参考にしてみてください。



### 保護者様

#### 発育測定

冬休み明けに、発育測定を実施する予定です。体育着を忘れずに持たせてください。(日にちは学年だより、1月のほけんだよりで確認をしてください。)

#### 1・4年生 色覚検査について

希望者に色覚検査を実施し、結果は検査当日にお渡ししました。受診がありましたら受診報告書の提出をお願いいたします。