



今年も終わりに近づいてきました。みなさんにとって、今年はどうな一年でしたか？

新型コロナウイルスの影響で変わってしまったこと、がまんしないといけないこともたくさんあったと思います。みなさん、本当によくがんばりました。もうすぐ冬休みです。1年のつかれが出て体調を崩してしまわないように、生活リズムを整えて過ごしてくださいね。



# 冬休みも健康に過ごすために



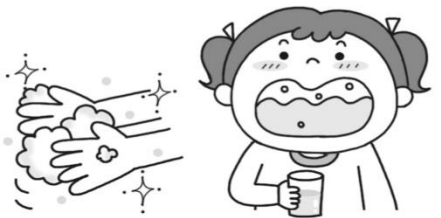
早ね早おきのリズムをくずさない



1日3食、バランスよく食べる



ゴロゴロせずお手伝いなどで体を動かす



手洗い・うがいで、かぜを予防する



3つの「みつ」を上手にさける



テレビの見すぎ、ゲームのやりすぎに注意する

## 手洗いの年 締めくくるのはやっぱり...

今年「手洗いの1年」と言ってもいいくらい、手洗いを意識し、実践した年だったと思います。手洗いは感染症対策の基本です。石けんでていねいに洗えば、手についているウイルスの感染力がぐーんと下がります。これだけ意識して手洗いをしたみなさんはもう「手洗いのプロ」。今年だけでなくこの先も、手洗いを日々の習慣として続けてください。もちろん、今年も最後まで手を洗いましょうね！



保護者の方へ

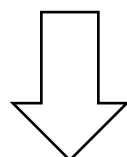
新型コロナウイルスやインフルエンザ、その他の感染症にかかった場合やその疑いがある場合は、学校にお知らせください。治癒して登校する際に登校許可書が必要となります。主治医の方に記入してもらい、学校まで提出をお願いします。なお、登校許可書の用紙は、学校にもありますが、ホームページからもダウンロードできます。よろしく願いいたします。おうちの方も、体調を崩さないようご自愛ください。

# 「パワーアップ週間～豊浦健康チャージバージョン～」 ご協力、ありがとうございました！

2学期のパワーアップ週間が終了しました。今学期もご家庭にお力添えいただき、ありがとうございました。今回は、「パワーアップ週間～豊浦健康チャージバージョン～」として、豊浦地区の全小中学校で生活習慣改善指導週間に取り組みました。メディアコントロールと朝食摂取に前向きに取り組んでくださったご家庭が大変に多かったです。生活習慣を見直して、各自の健康を向上させていくきっかけにさせていただきたいと思います。各校の取組結果をお伝えします。

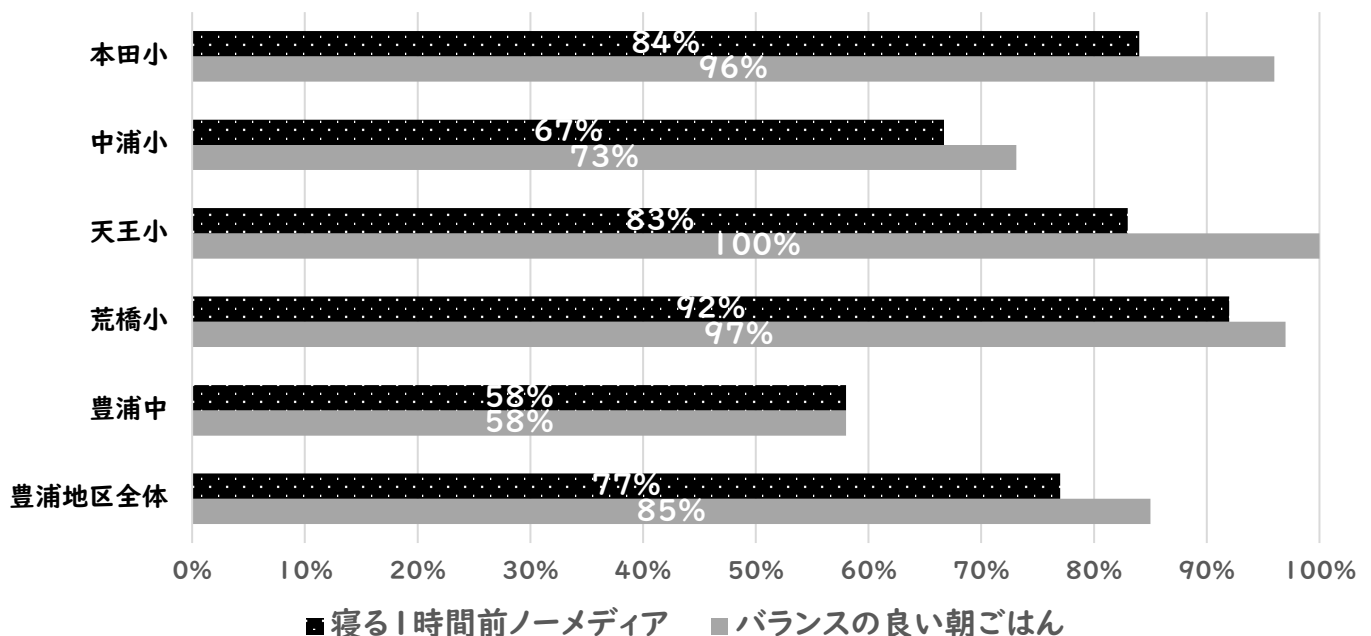
## 豊浦地区共通の取組内容

- ① 寝る1時間前にはノーメディア
- ② バランス(主食・主菜・副菜)のとれた朝ごはん



①・②のめあてが、  
平日5日間のうち、4日以上できた人

## パワーアップ週間～豊浦健康チャージバージョン～ 集計結果



豊浦地区全体をみると、「寝る1時間前にはノーメディア」は77%、「バランスの良い朝ごはん」は85%で、メディアの方を達成できなかったお子さんが多かったようです。

電子機器のブルーライトは、脳を刺激して眠りのホルモンが出にくくなります。ねる1時間前には、テレビやゲームなどの強い光を見ないようにしましょう。また、朝ご飯に関しても、栄養のバランスのとれた朝ごはんを、1日のスタートを元気に切るができるよう、引き続き、よろしくお願いたします。