

ほけんだより



白石市立大鷹沢小学校
保健室 NO.10
平成30年12月21日(金)

あした 明日からいよいよ冬休みです。クリスマスやお正月など楽しいことがいっぱいあるとおもいますが、市内の学校でもインフルエンザが出てきていますので、体調管理には十分お気をつけください。また、長期休みは生活リズムも崩れやすくなります。規則正しい生活を心がけて健康に楽しい冬休みを過ごしてほしいとおもいます。それでは良いお年をお迎えください。

ふゆやす す かた 冬休みの過ごし方



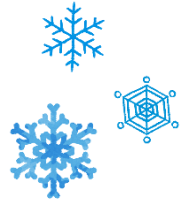
はや はやお 早起早起



あさごはん



た 食べ過ぎ注意



テレビやゲームは 時間を決めて



からだ うご 体を動かそう



てあら 手洗いうがい

ふゆやす 冬休みもかぜ・インフルエンザ予防

- * 手洗い・うがい
- * 歯みがき (歯みがきもかぜやインフルエンザ予防に効果があります。)
- * マスクをする。
- * 無用な外出はしない。
- * 規則正しい生活をする。
- * 体を冷やさない。



保健室からのお知らせ

- 歯みがきカレンダーを宿題に出しています。歯みがきはかぜやインフルエンザの予防にもなるので、口の中を常に清潔にしておくように心がけてください。
- 治療の済んでいないものがある人は冬休み中に治療してください。
- 今年のは今年中に治しましょう。





かぜ・インフルエンザに気をつけよう

○手洗い・うがい

ごはんの前やトイレの後、外から帰ってきたときなど、こまめに手洗い・うがいをしましょう。

○規則正しい生活

栄養バランスのよいごはんをきちんと3食食べ、適度な運動を心がけ、しっかり睡眠をとり、かぜやインフルエンザに負けない丈夫な体を作りましょう。

○加湿と換気

部屋の湿度は50～60%になるようにしましょう。こまめに換気で空気の入れかえをしましょう。

○人混みにいかない

なるべく人混みには行かないようにしましょう。もし行く場合はマスクをつけましょう。

かぜ・インフルエンザに気をつけよう

- 1 朝は__時に起きます
- 2 夜は__時に寝ます
- 3 食べた後は歯みがきをします
- 4 おやつは時間を決めて食べます
- 5 外から帰ってきたとき・ごはんの前・トイレの後・手が汚れたときは手洗いをします
- 6 ゲームやテレビは__時間まで
- 7 外で元気に遊びます
- 8 おうちの人のお手伝いをします
- 9 決まりを守ります
(※信号を守る、お酒やたばこを断るなど)
- 10 危ない場所には近づきません

新年に元気な顔のみなさんに
会えるのを楽しみにしています!