

ほけんだよい

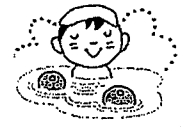


竹田市立豊岡小学校
12月21日 保健室 発行
第8号

12月22日は冬至

今年もあとわずかになりました。2018年は元気に過ごすことができましたか？明日から冬休みです。クリスマスやお正月が楽しく過ごせるように、うがい手洗いなどの予防をこまめにして、インフルエンザや風邪にかからないようにしましょう。
3学期に元気な顔で会えるのを楽しみにしています(*^_^*)

1年のうちで、いちばん昼間の時間が短い日で、かぼちゃを食べたい、ゆず湯に入ったりする習慣があります。寒さがきびしくなる時期に、栄養をとり、あふろで体を温めて、かぜをひかないようにしましょうという、昔ながらの知恵なのです。



冬休みを元気にすごそう！



体力づくりをしよう

寒いからといって温かい部屋で、テレビを1日中見ていたり、ゲームを1日中するのはなく、体力づくりをしよう。
(体力をつけることは体の抵抗力をつけることになります)

体調に気をつけよう

かぜやインフルエンザなどの感染症が流行する時期です。手洗い・うがいをしたり、人混みに出かけるときは、マスクをつけたりして予防をしよう。

**テレビの見すぎ
ゲームのやりすぎに注意**

冬休みは時間がたくさんあります。温かい部屋で、テレビを1日中見ていたり、ゲームを1日中するのはなく、時間を決めてしよう。

早寝・早起き・あさごはん

冬休みも規則正しい生活をしよう

次の日が休みだからといって夜遅くまで起きていたり、朝は遅くまで寝ているということがないように、はやく寝て、朝は学校に行く時間に起きましよう。
朝ごはんは1日のエネルギーの源です。1日を元気にすごすためにも朝ごはんをしっかり食べましよう。

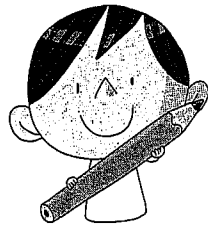
危険な場所には近づかない

ケガや事故にきをつけよう。危険な場所に行ったり、危険な場所で遊ばないようにしよう。
(自転車の事故・夜道などに気をつけよう)

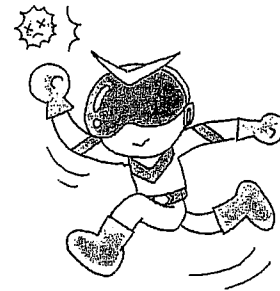
ふゆやす もくひょう
冬休みの目標をたてて、

いろ
クリアできたところに色をぬろう！

- ① 毎日、学校に行くときと同じ時間に起きる
- ② 毎日、朝ごはんを食べる
- ③ 外から帰ってきたら、手洗い・うがいをする
- ④ はみがきを毎日する
- ⑤ 体力づくりをする
- ⑥ テレビやゲームなどは時間を決めてする
- ⑦ 冬休み中に治療をすませる(治療が必要ない人は色をぬってOK)
- ⑧ おうちのお手伝いをする
- ⑨ 自分で冬休みの目標を考えてみよう

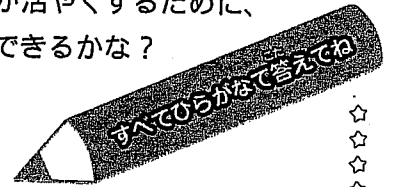


めんえきカンを応援するには...?



体の中に入ったウイルスと戦うめんえきくん。めんえきくんが活やくするために、何ができるかな？

- ① はやおき
- ② バランスのよい食事をする
- ③ ・うがいをする
- ④ で元気に遊ぶ



ぬりえ できた番号のところに色をぬろう！ *



ぬりえが完成した人はそのままの生活リズムを新学期もつづけよう！完成しなかった人は新学期が始まるまでに生活リズムをととのえよう！