

# 12月ほけんたより

武里小学校
保健室
R元.12. 1

今年も残すところ、あと1ヶ月となりました。今年はどうだったか？  
みなさんの心と体は元気だったでしょうか？

もうすぐ楽しい冬休みもやってきますね。これからの時期は、クリスマス、年越し、お正月と楽しいイベントが盛りだくさんです。そのためこの時期は、暴飲、暴食、夜ふかしなど生活リズムをくずしやすくなります。生活リズムの乱れは、かぜをひきやすくし、冬休み明けの体調にも影響してきます。どうぞ規則正しい生活を守って、年末年始を楽しんでください。



## 冬休みを元気にすごしましょう！

寒くてもはやねはやおきをしましょう！  
夜ふかしは万病のもとです。



外で元気に遊びましょう！  
夕方は暗くなる前に帰りましょうね。



朝・昼・晩 1日3回しっかり歯をみがきましょう！



外から帰ったらうがい・手あらいをしっかりとしましょう！



テレビやゲームはおうちの人と時間を決めてしましょう！



今月の保健目標

かぜに負けない体をつくろう！

## ～かぜやインフルエンザが流行する季節です！～

かぜやインフルエンザを予防するには

十分な睡眠



早めに寝て、十分に体を休めましょう。

十分な栄養



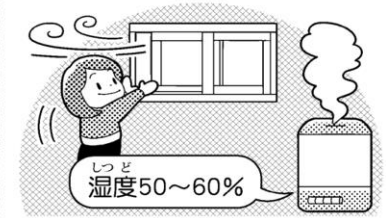
なるべく好き嫌いをせず、バランスの良い食事をとりましょう。

うがい・手洗い



うがい・手洗いをしっかり行って、体の中に病原体を入れないようにしましょう。

換気と保湿



こまめに換気をしましょう。また、室内では加湿器などを使って湿度を保ちましょう。

人ごみを避ける



インフルエンザが流行している時期は、できるだけ人ごみを避けましょう。

© 少年写真新聞社 2018

## ～健康委員会による「目をたいせつにしよう(めーちゃんからのお願い)」



の紙芝居を各クラスで実施しました～

冬休みは、ゲームの時間を決めて、しっかり目の休憩をとりましょう！視力の低下をふせぎましょう！！