



2022.12.22

昼生小学校
保健室

No.22

いよいよ待ちに待った冬休みです。クリスマスにお正月と楽しいイベントが盛りだくさんですね！ ついつい遅くまで起きてしまったり、食べすぎてしまいがちですが、健康に気をつけて、冬休み中も学校がある時と同じ生活リズムで過ごしましょう。コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症に気を付けて、元気に過ごしてください。



冬休み中も『健康GET!』にチャレンジしよう！

年末年始は、生活リズムがくずれがちになります。たまには、少し遅くまで家族と楽しむ日があってもいいですが、だらだらとした毎日過ごすことがないように気をつけてください。冬休み中に、『健康GET!』に取り組む日を1日決めて、生活リズムを整えましょう。

冷たくても 手洗い がんばろう！

水が冷たくて、手を洗うのがおっくうになる季節ですね。でも、手には病気のもとになってしまう菌やウイルスがたくさんついています。「水が冷たいから、水を少しつけておわり!」という洗い方の人はいませんか？ 感染症を予防するためには、しっかり石けんをつけて、洗い残しがないように、すみずみまで洗うことが大切です。

洗い残し多発！手洗い要注意ポイント



冬休み中も体調管理をしっかりと行って、元気に過ごしましょう！

ふゆ やす 冬休みも ^{げん き} 元気に ^す 過ごそう!

げん き 冬休みを ^{ふゆ やす} 過ごしているのは、
どの子かな?



どうぶつたちに
好きな色を
ぬってね



OK!

- ホカホカンガルー (Hoka Hoka Kangaroo)
- ピカピカニ (Pika Pika Ni)
- スヤスヤギ (Syasu Syagi)
- パクパクマ (Paku Paku Ma)

NG

- ダラダラクダ (Dara Dara Kuda)
- カラカラス (Kara Kara Su)

楽しいイベントが続く冬休み。食べすぎや運動不足に気をつけましょう。また、空気が乾燥しているので、こまめな水分補給も大切です。夜はお風呂でしっかり体を温めて、ていねいに歯をみがいてから早めに寝ましょう。