



合志楓の森小

ほけんだより 冬休み号



冬休みが始まります。クリスマスにお正月、楽しみなイベントがある冬休みです。

たまにはゆっくりすごしてリラックスも大切ですが、毎日の生活は気をつけてください。

だらだらメディア

だらだらパクパク

ひたすらゴロゴロ



1日〇時間まで。
〇時にはやめる。
睡眠時間も大切
にしましょう！



3食 バランスよく
食べましょう。食
べたら歯はみがき
わすれずに！



時間を決めて運動
したり、手伝いを
して体を動かしま
しょう！

つづ **続けよう！** **よぼう** **かぜ予防！！**

インフルエンザ

はどうやってうつる？

予防法

飛沫
感染



感染者のくしゃみや
咳と一緒に出了たウ
イルスを吸い込む。



マスクをする

接触
感染



ウイルスのついたモ
ノを触った手から口
や鼻に入る。



手をよく洗う

空気
感染



空気中に漂う飛沫
核（飛沫から水分
が飛んだごく小さい
粒子）を吸い込む。



閉めきった
部屋などの
人ごみを避ける

インフルエンザでお
やすみしている人は
ずいぶん減りましたが、お休みの間も、
健康に過ごせるよ
うに、そして元気に
登校できるように、
かぜ予防を続けまし
ょう。

今年の治療、今年のうちに！

まだ**68人**の人が終わっていないようです。むし歯は放っておいてもなおりま
せん。早めに治療しましょう。そして、新しいむし歯をつくらないこと、歯周病になら
ないことが大切！自分でできるのは歯みがきです。ていねいにみがいてくださいね。

