



# 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！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。

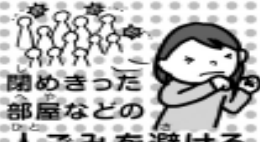


手をよく洗う

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  
休みしている人は  
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  
よう。

### 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。

