

# ほけんだより

おうちのひと  
いっしょに  
読んでね!

まん だ しょうがっこう ほけんしつ  
万田小学校保健室  
れい わ はっこう  
令和4年12月23日発行

## 冬休みの 元気生活について

がっこう はじ  
学校が始まってからも元気ですごせますように

### 早ね・早起きをしよう!

できるだけ学校があるときと同じ生活  
リズムで過ごしましょう。  
だらだらした生活にならない  
よう注意しましょう。



### 感染症を予防しよう

- ①こまめな手洗い  
外から帰ったときや食事の前など石け  
んでいてねいに手をあらいましょう。
- ②マスクの着用  
場に応じてマスクを着用しましょう
- ③3密（密閉、密集、密接）をさける  
こまめな換気や人との距離の確保をし  
ましょう。
- ④抵抗力を高める  
十分な睡眠、バランスよい食  
事、適度な運動を心がけましょう。



### バランスのとれた食事をしよう!

1日3食、バランスよく食べましょう。  
朝ごはんも必ず食べましょ  
う。お菓しの食べ過ぎには  
注意しましょう。



### テレビやゲームは 時間を決めて!

おうちでルールを決めて守りましょ  
う。テレビやゲーム以外で楽しい時間  
を見つけるといいですよ。



### たばこ、お酒は絶対にだめ!

たばこやお酒は大人以上に子ども  
の体に悪い影響を与えます  
もしも誘われても「いりま  
せん」と言いましょう。



### お手伝いをがんばろう!

家族の一員として自分にできるお手  
伝いをやりましょう。特に年  
末は大掃除などやることがた  
くさんあります。



### はみがきをがんばろう!

はみがきの習慣を続けましょう。特に夜  
のはみがきは忘れないようにがんばりましょ  
う。うら面のはみがきカレンダー  
をつけてくださいね。



### 具合の悪いところを治そう!

歯・目・鼻など具合が悪いところがあ  
る人は冬休み中に受診してお  
きましょう。新年を元気な体  
で迎えられますように。

