

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
令和5年12月22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、適度な運動に気をつけて、病気に負けないからだ作りを、普段から心がけましょう。

②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ねいに手をあらいましょう。

③せきエチケット

せきやくしゃみをするときはまわりにしぶきを飛び散らさないようにしましょう。



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の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の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。

