

おひさま

大浜小 保健だより

令和6年12月24日 冬休み号



12月の保健目標：冬を健康に過ごそう



冬休みの健康のために注意してほしいこと

※感染症が流行る時期でもあります。手洗いや人ごみを避けるなどの予防も続けてください。



危険な誘惑

タバコやアルコール、薬物など、誘われてもきっぱり断ろう。



夜ふかし

休み中も早寝早起きして規則正しい生活リズムを守ろう。



食べすぎ

年末年始は楽しみなイベント続き。腹八分目を意識しよう。

健康って何だろう

健康って、どういうことでしょうか？ 毎日、心も体ものびのびと元気に、楽しく過ごせるといいですね。そのためには、右の表のようなことに気をつけましょう。

あなたの健康を守るのは、あなた自身です。心と体の声に耳を傾けて、元気がないときは、しっか



り休むことも大切です。心と体のパワーを充電して、元気な笑顔の毎日を送ってくださいね。

- ぐっすり眠る
- 朝ごはんを食べる
- 適度に体を動かす
- 食事のバランスに気をつける
- 生活リズムを整える
- 夜更かしをしない
- 寝る前にゲームやパソコンは使わない

感染症

みんなで協力して流行を防ぎましょう



感染症予防の3原則

✓ バランスのとれた食事



✓ 適度な運動



✓ 予防接種

✓ 十分な睡眠



抵抗力を高める

感染経路の遮断



感染源の除去



もっと！家族のおしゃべりタイム！

最近、家族でおしゃべりしていますか？ 勉強や習い事で忙しい、ゲームをしたり、動画を見たりする時間もほしいし、「家族とおしゃべりする時間なんてないよ〜」と愚るかもしれません。でも、笨望にそれでいいのでしょうか？

荷も難しい話をする必要はありません。今日、学校であったこと、クラスで流行っている謎びなど、夕食の時に話すだけでもOKです。逆に、家族の話聞いてあげるのもいいでしょう。家族の会話は「大切に愚っているよ」とお互いに伝え合うことにつながります。

