おひさま

大浜小 保健だより ^{令和6年12月24日 冬休み号}



冬條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。



た た 除な 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。



でなかし でんかし

(株みずりも早寝早起きして規則) 症しい生活リズムを守ろう。



食べすぎ

従業年始は楽しみなイベント 続き。腹八分首を意識しよう。

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よね。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、あなたり健康を守るのは、あなたり健康をです。心と体の声にすを傾けて、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 舞り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

12月の保健目標:冬を健康に過ごそう

意染症

みんなで協力して 法行を防ぎましょう



感染症予防の3原則



ていこうりょく たか 抵抗力を高める



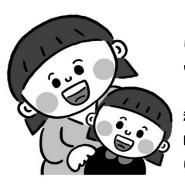
感染経路の遮断



感染源の除去



もっと! 家族のおしゃべりタイム!



議近、家族でおしゃべりしていますか? 勉強や智い事でだしいし、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~」と思うかもしれません。でも、本当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遊びなど、学養の時に話すだけでも OK です。逆に、家族の話を聞いてあげるのもいいでしょう。家族の答話は「矢切に思っているよ」とお笙いに伝え合うことにつながります。