



ほけんだより

冬休み号

高道小学校 保健室

たの 楽しみにしている冬休みが始まります。冬休みのやくそくを守って、また1月に元気で会いましょう！

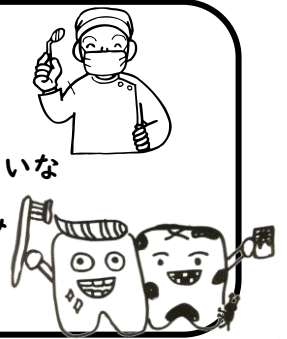


た いりよくをつけるために
1日1回は外にでてあそぼう！

あたたかい部屋の中でぬくぬくしている人よりも、
冷たい風に負けずに外であそんでいる人の方が、
強い体になりますよ！

し っかりちりょうを
すませておきましょう！

目・歯・耳・その他の病気の治療がまだ終わっていない人は、この冬休みが治療のチャンスです。冬休みの間になおしておきましょう。



た の し い

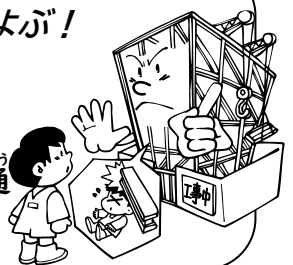


の みすぎ・たべすぎには、注意しよう！

冬休みは、ケーキやおもち・おかしやジュースなどを食べることが、たくさんあると思います。さとうとカロリーをとりすぎないように、気をつけましょう。

い っしゅんの 気のゆるみが事故をよぶ！

自転車はヘルメットをつけ、交通の決まりを守って乗りましょう。くれぐれも交通事故には用心してください。



ふ ゆにはやる かせ・インフルエンザと新型コロナウイルス感染症に気をつけよう！

予防のために、手あらい・うがい・手の消毒を必ずしましょう。

人ごみへでかける時には、感染症予防を心がけましょう。

や さしい気持ちで家の手伝いを

みんなは、家族の大切な一員です。仕事を分担して、責任をもって、お手伝いをしましょう。

み る時間・する時間を決めよう！
テレビ・ゲーム・スマホ！

時間を忘れてテレビやゲーム・スマホに夢中になる人がいます。目のつかれは、視力低下の原因になるので、注意しましょう。



ふ ゆ や す み



ゆ うわくがいっぱいの冬休み。
でも、早ね・早起きを続けよう。

冬休みは、おもしろいテレビ番組があって、おそくまでおきてしまうこともあるようです。生活のリズムがくずれると、体調をくずすこともあるので、気をつけてください。

ス トーブやカイロによるやけどに注意！

寒くなると、やけどをする人がふえるので、火の周りにいる時やあついものを使う時は、気をつけてください。もしも、やけどをしたら、すぐに水道の水や氷でしっかりとひやしてください。



冬休み こんな生活、イエローカード！

夜ふかし



休みの期間でも、生活リズムを変えないことが大切です。

食べ過ぎ



腹八分目を意識しよう。間食のスナック菓子にも注意。

運動不足



少しの時間でもいいので、毎日からだを動かすようにしよう。

スマホの見過ぎ



動画やSNS、ゲームのやり過ぎに注意。時間決めて使おう。

18歳以下の方へ

悩みを相談できる窓口をご紹介します。

探してみる



こころのモヤモヤで
苦しいときには
だれかに相談しよう。
お悩み相談のチャットボットにつながります

