


ほけんだより 12月 冬休み号

平成 26 年 12 月 19 日
 笹岡小学校 保健室
 冬休み号


冬休みのめあて
 きそくた^{せい}か^{かつ}だ^おしい生活を^く送りま^しょう。


もうすぐ、^{たの}しみ^{ふゆ}な冬休みです。インフルエンザ、^{かん}せん^{せい}い^ちょう^{えん}に
 かからないように、^{はや}早^{はや}お^あき朝^{せい}ご^{かつ}はんで生活リズムを^とと^のを整え、^てあ^らう^がいで、^じぶ^んから^から^だま^も自分の体を守りま^しょう。

1月の^はつ^いく^そく^{てい} 発^はつ^いく^そく^{てい} 測定


1・2年生	1月13日(火)
3・4年生	14日(水)
5・6年生	15日(木)




とく^{せい}に、生活のリズムを崩さないよう
 に、朝ごはんを^あま^りしっかり^た食べま^しょう。
 クリスマスや^{しょう}が^つお正月とおいしい
 ごちそうを^きか^いい^おお^おいただく機会が多くなりま^しう。
 おなかをこわさな
 いように、^たべ^すぎに
 注意^{ちゅう}い^いです。


て^あら^うが^いは、せ^つけん
 をつけて、30秒
 いじょう^あら^い以上洗います。
 うがいは、^みず^だけ
 でも^{こう}か^がありま^あす。


ふゆ やす 冬休みも けん こう 健康にすごす ために




はや^{はや}早^{はや}お^きのリズムをくずさない




1日3食、バランスよく^た食べる



て^あら^うが^いで、^かぜ^よを^ぼう^さく



ゴロゴロせず^てつ^だお^てづ^いなど^から^だを^うご^かす



テレビの^み見^ずぎ、ゲームの^やり^すぎに^{ちゅう}い^いする



ねんまつねんし^{ひと}ご^で 年末年始、人混みに出かけることが^おお^お多^くなります。
 インフルエンザが^{りゅうこう}流行^しています。出かけるときは
 マスクを^かえ^まし^よう。帰って来たら、「^てあ^らう^がい」を^{かな}ら^いを^まじ^めず^しま^しよ^う。

使い捨てマスクのつけ方



は^は 歯^はブラシの^{てん}けん、わすれず^に!!
 冬休みに^{ふゆ}に^は歯^はブラシを^{もち}か^えります。
 毛^け先^{さき}が^ひら^いて^いたり、^まえ^ば前^は歯^は2本より^は歯^はブラシの^はば^が大^おき^かつ^たり^して^いたら、^とり^かえ^まし^よう。
 ね^るま^えの^は歯^はみが^きは、¹本¹本^みが^くつ^もり^で、^かが^みを^み見^なが^らて^いね^いに^みが^きま^しよ^う!

