

保健だより

No.17

岩邑小学校 保健室 平成27年12月24日

ふゆやす
さあ冬休みだ!



今年はどうな
一年だった?

行く年・来る年…

健康で年越しを!

今年も残すところ、あとわずかになりました。この1年を振り返ると、世界で、日本で、岩邑小学校でも、また皆さん一人ひとりにも…いろいろな出来事がありましたね。あなたはこの一年、体と心の健康に気をつけて過ごせましたか?

できたことは続けて、あまりできなかったことは少しでもできるようにしましょう。

生活リズムを
乱さないようにしよう

すききらいせず
バランスよく食べよう

きちんと歯をみがこう

お手伝いなどで
からだを動かそう

ふゆやすみのけんこう

食べすぎ
の
飲みすぎに注意

かぜの予防をしよう



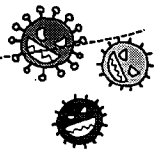
食べたいだけ食べて、寝たいだけ寝て、遊びたいだけ遊ぶ、冬休み中の生活は、ゆるみがちです。いったんゆるんでしまうと、3学期が始まったときに戻るのが大変です。

『早寝早起き』『3食しっかり食べる』『体を動かす』
に気をつけて、3学期を元気にスタートしましょう。

ノロウイルスやロタウイルスによる^{かんせんせい いちよう えん}感染性胃腸炎の
^{りゅうこう}流行にも^{ちゅうい}注意が必要^{ひつよう}です。



冬休みも、病気の予防をこころがけよう！
 入れない・負けない・増やさない！



/ か / ぜ / の / は / や / る / 季 / 節 / で / す /

しっかり^{よぼう}予防をしましょう！



そと かえ
外から帰ったら

てあら
まず「手洗い」

つぎ
次に「フクスクウがい」

さいご
最後に「ガラガラうがい」



かんたんと
しゅんぱん
しゅんぱん



数え
そと
うがい
「15」



まちがいさがし (右と左の絵では、7個ちがうところがあります。どこでしょう?)

