



令和2年12月24日 白山市立北陽小学校 保健室

もうすぐ冬休み。今年はいつもとはちょっと違った過ごし方になるかもしれませんが、クリスマス、年越し、お正月と楽しい行事が続きますね。でも、夜ふかしや食べすぎは体調をくずす原因になります。つらい冬休みだった…などということにならないよう生活リズムに気をつけて元気にすごしましょう。



ふゆやす やくそく 冬休みの約束



○に入る言葉（ひらがな・カタカナ）は何かな？



はや早○・はや早○○



○○・○○・○○

しっかり食べる



○○○は○○○を決めて



○○○○○をする



○○○に○をあらう



○○○○にちゅうい注意



○○○○をすませる



からだ体を○○○○

事故やケガに気をつけて

暗くなる前に帰しましょう

暗くなり始める時間は交通事故が多いとき。

冬は早く暗くなるので、早めに家に帰しましょう。



ポケットに手を入れないで

転びそうになっても手がつけず、大けがをすることもあります。



道が凍っていることも

寒い日には道が凍ることもあります。歩くときには気をつけて。



やけどに気をつけて

ストーブのそばでふざけるのは危険です。

使い捨てカイロは、低温やけどに注意して使いましょう。

- ・同じところに長時間はらない
- ・はったまま寝ない



交通ルールを守りましょう

信号無視や飛び出しは絶対ダメ！

自転車はヘルメットをかぶって乗りましょう。雪があったら乗りません。



冬休みも気を付けよう

感染症対策

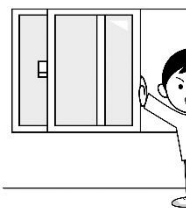
●3密を避ける

密閉：閉めきった空間

密集：人がたくさん集まっている

ところ

密接：近くでしゃべったり声を出す



●換気をする

●マスクをつける



●こまめに手洗い