

ほけんだより

12月

令和3年12月24日 白山市立北陽小学校 保健室

もうすぐ冬休み。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てくださいね。



ふゆやす かた 冬休みのすごし方



はやね
早寝



はやお
早起き



あさ
朝ごはん



ゲーム・ネット・テレビは
時間を決めて



からだ うご
体を動かそう



てつた
お手伝いをしよう



た 食べたら
歯みがき

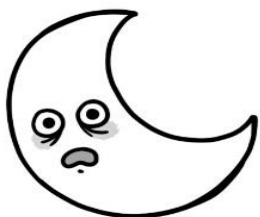
ふゆ やす せいかつ しゅうかん みだ げんいん
冬休みの生活習慣の乱れの原因は...コレかも！

☆ダラダラ



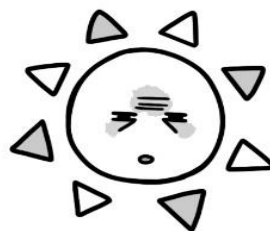
ダラダラとすごさずに
規則正しい生活を送ろう！

☆ヨラカシ



寝不足だと免疫が下がって
疲れもとれないよ！

☆アサネボー



早く寝ないと
朝早くに起きられないよ！

☆タベスギルン



年末年始は
食べすぎないように！



冬のお出かけの ポイントは？



寒さ 対策

- ☐ 下着を着る
- ☐ 重ね着をする
- ☐ 3つの首をあたためる

事故 対策

- ☐ 明るい色の服を着る
- ☐ なるべく早く帰宅する
- ☐ おうちの人に「誰とどこに行く」「帰る時間」を伝える



アウトメディアとは、テレビ、ゲーム機、スマホ、パソコンなどの電子メディアを使う時間をコントロールすること。禁止するのではなく、「自分の

生活を見直し、上手につきあっていこう」という意味です。『北陽小ホッとネット大作戦』、おうちの人といっしょに取り組みましょう！

歯や目などの受診がすんでいない人！

今年のうちに治療をすませよう



冬休みも気をつけよう

感染症対策

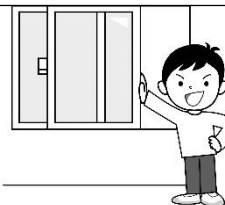
●3密を避ける

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



ストーブのそばで遊ばない