

ほけんだより



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 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
じかん
時間を決めて



からだ
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

冬休みの生活習慣の乱れの原因是…コレかも！

☆ダラダラン



ダラダラとすきすきに
きくただせいかがくく
規則正しい生活を送ろう！

☆ヨツカジー



ねぶく
寝不足だと免疫が下がり
ふくふく
疲れるとれないよ！

☆アサネボー



はやわ
早く寝ないと
あさはや
朝早く起きてられないよ！

☆タベスキルン



ねんねんし
年末年始は
た
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
- おうちに的人に「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』、おうちに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

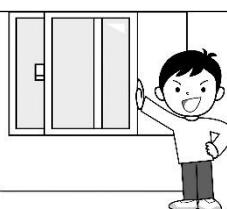
●3密を避ける

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