

ほけんだより 冬休み号



いよいよ、今年も残りあとわずかになりました。冬休みは、クリスマスにお正月と楽しいイベントがたくさんありますね。今年も手洗いやマスクなどの感染予防をよく頑張りました。3学期を元気にスタートできるよう、ゆっくり休んでくださいね。

タブレットやスマホの使い過ぎに気をつけよう

冬休みになり、タブレットやスマートフォンを使う時間が長くなり過ぎないようにしましょう。使うときは、次のようなことに気をつけましょう。

<p>正しい姿勢で使いましょう。</p>	<p>使う時間を決めましょう。</p>	<p>長時間、同じ姿勢を続けられないようにしましょう。</p>
<p>使用中は、30分に1回、20秒以上遠くを見ましょう。</p>	<p>ねる前の1時間は使わないようにしましょう。</p>	<p>そのほか、学校や家で決められた約束を守って使いましょう。</p>

しもやけ・あかぎれに注意しよう

寒くなり、手足の血行が悪くなったり、皮ふがかんそうしたりすると、しもやけやあかぎれになりやすくなります。次のことを心がけて、しもやけ・あかぎれを防ぎましょう。

手洗いのあとは、すぐに水気をふき取る

クリームなどをぬってうるおいを補う

ふゆやすみ はみがきカレンダー

朝昼晩、歯みがきをすることで、むし歯予防だけでなく、生活にめりはりがつきます。はみがきカレンダーにチャレンジして、休みの間も忘れずにていねいに歯を磨きましょう。

あさ ひる よる がつ	あさ ひる よる がつ	あさ ひる よる がつ	あさ ひる よる がつ	あさ ひる よる がつ	あさ ひる よる がつ
あさ ひる よる がつ	あさ ひる よる がつ	あさ ひる よる がつ	あさ ひる よる がつ	あさ ひる よる がつ	あさ ひる よる がつ
あさ ひる よる がつ	あさ ひる よる がつ	あさ ひる よる がつ	あさ ひる よる がつ	あさ ひる よる がつ	あさ ひる よる がつ

★あさ・ひる・よる
3かいみがいて
かがみもちを
かんせいさせよう。

ねん	くみ
なまえ	