

ほけんだより 冬休み号



北島北小
保健室



今年もそろそろ終わりに近づいてきました。明日から、冬休みが始まります。冬休みは楽しい行事が盛りだくさんあると同時に、様々な誘惑も多い時期です。また、だらだらと過ごしてしまい、生活リズムも乱れがちです。次のことに注意しながら冬休みを健康で安全に過ごしてください。そして、新年・新学期を元気に迎えられるようにしたいですね。

冬休みを健康で安全に過ごしましょう！

<p>クリスマス・お正月と、 おいしいものが多いけれど 食べすぎ注意！</p>	<p>テレビもおもしろいけれど… 夜ふかし注意！！</p>	<p>お酒・たばこ すすめられても断ろう！</p>
<p>お家のお手伝いなど… すすんで体を動かそう</p>	<p>普段、忙しくて行けない 事故に注意！</p>	<p>普段、忙しくて行けない 検査・治療へ行こう！</p>

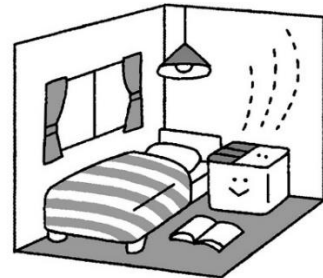
かぜのひきはじめの注意 悪化させないために



とにかく休む
(あたたかくして早寝しよう)



しっかり食べて栄養をとる
(ビタミンCがおススメ)



室内を適度な温度・湿度に
(温度21~24°C、湿度60%前後)

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いて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	