

ほけんだより 12月

ついに冬がきましたね。風邪やインフルエンザに負けないつよい体をつくって、楽しい冬休みをむかえられるようにしましょう。

冬休みの健康のために注意してほしいこと

※感染症が流行る時期でもあります。手洗いや人ごみを避けるなどの予防も続けてください。



危険な誘惑
タバコやアルコール、薬物など、誘われてもきっぱり断る



夜ふかし
休み中も早寝早起きして規則正しい生活リズムを守ろう



食べすぎ
年末年始は楽しみなイベント続き。腹八分目を意識しよう

12月は…

- ・あまり汗をかかなくても、水分をしっかりとろう！
- ・12月22日は「冬至」。お風呂にゆずを浮かべてゆっくりあたたまろう。

みんなで予防しよう！

感染症

みんなで協力して流行を防ぎましょう



感染症予防の3原則

バランスのとれた食事

予防接種

適度な運動

十分な睡眠

抵抗力を高める

感染経路の遮断



感染源の除去



今日の自分はできたかな？

手洗い マスク

うがい せきエチケット

はやねはやおき朝ごはん



つづけていこう！