

ほげんだより

2014/12/25 富野小中学校保健室

あす 明日から冬休み！クリスマスやお正月など少し気分がウキウキするようなことがまっています。このような時こそ落ち着いて行動し、大きなけがや事故のないよう気をつけ、楽しい冬休みにしましょう♪

冬休みの生活！

▼歯みがきを1回したら、☆に1つ色をぬりましょう。毎日、三つ星めざしてがんばって！！

冬休み
元気
カレンダー



12/26 ☆☆☆

休み中も、学校に行く日
と同じ時間に起きよう。



12/27 ☆☆☆

寝る前には、わすれずに
歯みがきをしよう。



12/28 ☆☆☆

外出から帰ったら、
うがい・手洗いをしよう。



12/29 ☆☆☆

毎日、夜ふかしをしない
ように、気をつけよう。



12/30 ☆☆☆

休みの間も、朝ごはんを
しっかり食べよう。



12/31 ☆☆☆

家の手伝いを
しっかりしよう!!



1/1 ☆☆☆

家族や身近な人たちと、
仲よく過ごそう。



1/2 ☆☆☆

食事の前・トイレの後には、
せっけんで手を洗おう。



1/3 ☆☆☆

好きなものだけでなく、
バランスよく食べよう。



1/4 ☆☆☆

生活リズムの見直しを
しよう。



1/5 ☆☆☆

さあ、明日から学校!!
体と心の準備はOK?



事故・けがに
気をつけて過ごし
ましょう!!



●暗くなる前に、
帰りましょう
夕方は、交通事
故が多いので、気
をつけましょう。



●歩くときは、ポケット
から手を出して
転びそうになっ
たとき、体を守る
ために大切です。



冬休みもしっかり予防しよう！こんな子是要注意！

うがい・
手洗いを
しない



かぜウイルスに
好かれないうように
要注意！！

夜あそびまで
起きている



あまり外で
遊ばない



好き嫌いが
多い



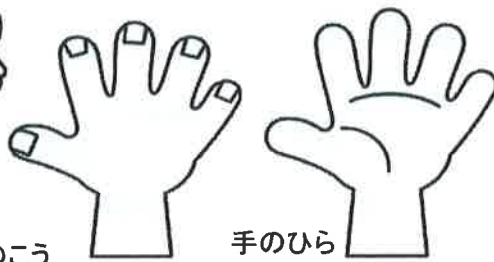
ノロウイルスを予防しましょう！

食事の前やトイレのあとは、
しっかり手洗いを！

食品は十分に加熱しましょう！

指の間や指先、親指のまわり、手のしわ、
手首などが、汚れが残りやすい場所です。

汚れが残り
やすい部分



手のこう

手のひら



85 度以上で、1 分間以上の
加熱が必要です。

かぜやインフルエンザにならないために

しっかり睡眠！

十分な睡眠を
とることで、
体力や免疫力が
回復します。

バランスの
いい食事

主食・主菜・副菜を
バランスよく食べることで、
免疫力を高めます。



空気の流れ替え

空気の乾燥や
ウイルスの増加
を防ぐために、
換気をしましょう。

うがい・手洗い

のどの奥まで水が届くよううが
いをし、指の一本一本をしっかり
洗いましょう。



マスクをつける

周りに飛んでいる
ウイルスを吸い込ま
ないようにします。



家族みんなで笑って、よいお年をお迎えく
ださい。



「笑う門には福来たる」ということわざが
あるように、笑っていると気持ちが明るく
なって、幸せがやってくるのです。新しい
年もいっぱい笑って、いい年にしましょう。

