

ほけんだより



平成29年12月21日(木)
美郷北学園 保健室



いよいよ待ちに待った冬休みがやってきます！冬休みはクリスマスやお正月と楽しい行事がいっぱいです♪冬休みも規則正しい生活をこころがけて楽しく過ごしましょう。はめを外しすぎて体調をくずしたり、大きいけがをしたりしないように過ごしてくださいね。

始業日に、元気なみなさんと会えるのを楽しみにしています。



冬休み インフルエンザに気をつけよう！

3学期にみなさんが元気よく過ごせるように、冬休みからしっかり予防しておきましょう。

＼インフルエンザをよぼうしよう！／

外から帰ったらうがいと手洗いを

石けんで指や爪の中、手首までしっかり洗ってウイルスを落としましょう。うがいをするときは、水がのどの奥まで届くようにしてください。



栄養バランスのよい食事をとる

好きなものばかり食べていると、栄養バランスがたよります。バランスよく食べて、ふだんから体力をつけておきましょう。



夜更かしせず、早く寝る

睡眠時間が少ないとからだがいっぱい休まず、また、疲れがとれないので、ウイルスとたたかう力が強くなりません。



部屋の空気を入れ換える

こまめに換気をする、空気中のウイルスを減らせます。2か所開けて、風の通り道をつくるのがコツです。



2学期、感染症やかぜが流行ることなく、みんな元気に登校できました！みなさんが、手洗い・うがい・持久走など、よく頑張っていたからだと思います。11月は保健委員会の取組で、昼休みに駅伝リレーをしました。1～9年生までを8班に分けて、一人運動場一周ずつ走ってバトンをつなぎました。みんな笑顔で、とても楽しそうでした。



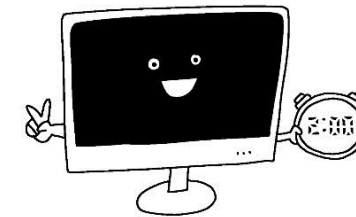
よふかしに
気をつけよう！

おにいちゃん、
おねえちゃん
ガンバレ！

テレビを見るときルール

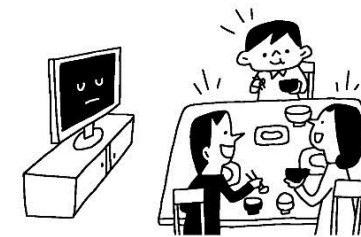
テレビをぼーっと見ているとすぐに時間がたってしまいます。家で話し合ってテレビのルールを決めるとよいでしょう。

見る時間を決めよう



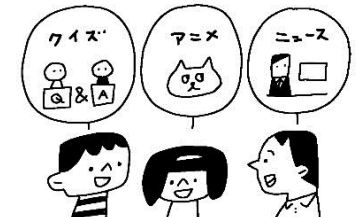
1日2時間以内など、テレビを見る時間を決めましょう。

食事中はテレビを消そう



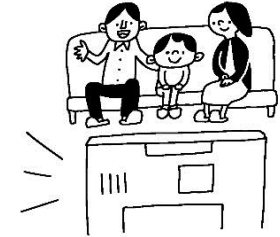
食事中はテレビを消して、食事を味わって食べましょう。

見る番組を決めよう



家の人と話し合っ、何の番組を見るかを決めましょう。

家の人といっしょに見よう



テレビ番組の内容について、家の人といっしょに話し合ってみましょう。

とし おか
どうぞよいお年をお迎えください。

