



ほけんたより



伊江小学校
保健室



冬休みがはじまります

冬も本格的になり、みなさん風邪などひいていないですか？

明日から、まちにまった冬休みです。休みの間も、次の事に気を付けて、健康で楽しい冬休みを過ごしてくださいね！

《体の健康状態チェック！！》

むし歯のある人、視力の弱い人、耳鼻科やその他の検査で病気や異常があり、まだ病院へ行ってない人は、冬休みを利用して治療しましょう。（終わった人は担任の先生に治療報告書を提出してくださいね！）

《冬休みの健康に気をつけよう》

- ① 早寝早起きをし、一日の計画を立てましょう。夜更かしはしないようにしましょう。
- ② 朝ごはんをしっかり食べましょう。
- ③ うんちタイムを、しっかり作りましょう。
(毎日同じ時間にトイレに座することで、うんちが出やすくなります。便秘の改善にもなります。)
- ④ 外から帰ってきたら、手洗い、うがいをしっかりしましょう。
- ⑤ 食後のハミガキをていねいにしましょう。
- ⑥ 外で元気いっぱい体を動かす遊びをしましょう。また適度に運動をしましょう。

《事件・事故にまきこまれないようにしよう》

- ① 知らない人に声をかけられても絶対についていきません。車にも乗りません。
- ② 知らない人につれていかれそうになった時は、大声でさけんで逃げ、近くの家や大人に助けを求めましょう。
- ③ 外で遊ぶときには、家の人に「どこに行く」「だれと遊ぶ」「何時に帰る」を伝えよう。
- ④ 一人では遊ばないようにしましょう。
- ⑤ 歩くときは歩道を歩きましょう。また飛び出しは大変危険です。横断歩道を渡りましょう。
- ⑥ 車の通る場所では遊びません。
- ⑦ 自転車で乗るときは、車に十分気をつけましょう。



風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行する季節です。また、新型コロナウイルスもまだまだ油断はできません。手洗い・うがい・マスク・人混みをさけるなどをして予防しましょう。

らいねん げんき あ

来年も元気に会いましょう！

