



ほけんだより12月

R3.12.15(水)
伊江小学校
保健室

明日は待ちに待った遠足・社会見学・修学旅行です。ね！新型コロナウイルス感染症も今の所は流行が落ち着いていて、コロナの影響もなく無事に実施できることを嬉しく思います。

しっかり学び楽しく過ごすために、心と体を整える事と、持ち物確認やコロナ対策も忘れずに準備しましょう。

ふだんから早寝早起きをして、生活リズムを整えておいたよ



当日の朝は、家でうんちをすませてから行ったよ



当日の朝ごはんをしっかり食べたよ。でも、食べすぎには注意して



当日は、ケガをしないように、はきなれた靴で行ったよ



乗り物よいをふせぐために



乗る前

- 前の日は十分なすいみんをとっておく
- 体をしめつけない、ゆったりした服を着る
- 空腹でも満腹でもダメ。腹八分目に
- 心配なら、よい止めのくすりを飲んでおく



乗っているとき

- 遠くの景色をながめるようにする
- 窓をあけて、新鮮な空気を入れる
- おしゃべりするなど、リラックスして過ごす
- 本などを読まない



冬も健康に過ごすために



早ね早おきのリズムをくずさない



1日3食、バランスよく食べる



手洗い・うがいで、かぜを予防する



ゴロゴロせずお手伝いなどで体を動かす



テレビの見すぎ、ゲームのやりすぎに注意する