



ほけんだより

2020年(令和2年)
12月 No.17
福山市立鞆の浦学園
ほけんしつ

冬休みがやってきますね! クリスマスやお正月など、楽しみにしている人も多いと思います。しかし、新型コロナウイルス感染症にお休みはありません。外出するときは、屋外でも人ごみをさける、他の人と十分な距離をとる、マスクをつける、手洗い・うがいを忘れないで下さいね。残りわずかとなりましたが、2020年を元気に走り抜けましょう!

冬休みを元気に過ごすために

寒さや、ゲーム、ごちそうのゆうわくに負けず、元気に過ごしましょう!



早寝・早起きをしよう



食べすぎに注意



外で体を動かそう



お手伝いをしよう



ゲームは時間を決めよう



治療がまだの人はお早めに

★冬休みの間も 毎身体温をはかって、健康観察カードに記入してください★



お酒はいつでも・どこでもきっぱり

NO!

冬休みはお酒が身近になる時期。未成年の飲酒が法律で禁止されているのには、理由があります。



どうしてダメ?

- 大人よりも依存症になりやすい
- 脳や骨がうまく成長できなくなる
- 性ホルモンのバランスが崩れる



ネットの約束

合言葉は あ・み・の・こ?

あ いに行かない

その情報は本当ですか? ネットで知った人に会いに行くのは危険です

み 直す

その書き込み、思いやりはありますか? 送信する前に見直しましょう

の せない

一生消せなくなることも。ネットに個人情報を載せてはいけません

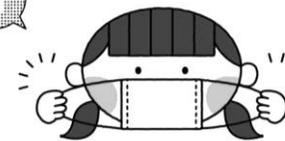
こ ミュニケーション

画面ばかり見ていませんか? 身近な人と過ごす時間も大切にしましょう

きちんとできているかな?

.... マスクの捨て方

1



ひもを持ってはずす

マスクの表面は汚れています! 触らないようにしましょう!

2



ゴミ袋はしっかりくる

布で作られたマスクは、1日1回必ず洗いましょう!

3



ゴミを捨てたあとは手を洗う

4



そして、感謝

経済産業省が洗い方の動画をYoutubeにのせています!