



ほけんだより



2022年(令和4年)12月

NO.10

福山市立熊野小学校
保健室

冬休み、元気に過ごしてくださいね

みなさんの住んでいる福山市内でも、新型コロナウイルスにかかっている人がとても増えてきています。とくに次のことに気を付けて、元気に新しい年を迎えてくださいね。

- 生活リズムをくずさないようにしましょう。
- 毎朝、体温を測って、「健康観察カード」に記録しましょう。
かぜの症状がある時は、かかりつけの病院で、みてもらいましょう。
- 人が多く集まる場所には、なるべく行かないようにしましょう。(どうしても行く必要がある時は、不織布マスクの着用、距離をとるなど、対策をしましょう。)



「ちょっとくらい…」も、ダメ!!



生命にかかわる危険なことが起きることもあります。ジュースと間違えて、飲んでしまったということがないように、「お酒」「アルコール」などの表示を確認しましょう。



メディアの計画を立てましょう!

ゲームや、動画、テレビなどは、『1日3時間まで』を目安に、一日の計画を立てましょう!

お手伝いや大そうじ、外遊びなどで、体を積極的に動かすようにも、心がけましょう。

元気に冬休みを過ごしているのは、どの子かな?

冬休み中のほけん目標
冬休みを元気に過ごそう!

OK!

ホカホカンガルー
ピカピカニ
カラカラス
スヤスヤギ

NG

パクパクマ
ダラダラクダ

楽しいイベントが続く冬休み。食べすぎや運動不足に気をつけましょう。また、空気が乾燥しているので、こまめな水分補給も大切です。夜はお風呂でしっかり体を温めて、ていねいに歯をみがいてから早めに寝ましょう。

どうぶつたちに好きな色をぬってね