

ほけんだより

No. 13 令和5年12月19日
出雲崎小学校 保健室



いよいよ冬休みです。クリスマスやお正月などみなさんにとっての楽しみな行事が続きます。この時期は食べ過ぎたり、夜ふかしたり生活リズムが崩れやすくなります。体調を崩さないように、普段の生活リズムで過ごしてください。また、これまで通り、こまめな手洗い、換気などの感染予防を続けて元気に新年を迎えましょう。

冬休みも規則正しい生活 & 感染予防をしよう！

① 早ね早起きをしよう
いつもと同じ時間に寝たり起きたりしよう。



② バランスよく食事しよう
1日3食しっかり食べましょう。また、食べ過ぎに注意しましょう。



③ 体を動かそう
少しずつでも毎日体を動かしましょう。心のリフレッシュにもなります。



④ 食べたらずみがきしよう
むし歯や歯肉炎にならないように、軽い力でシャカシャカと磨きましょう。



⑤ 石けんで手を洗おう
外から帰ってきた時や食事の前などには、必ず手を洗しましょう。



⑥ 部屋を換気しよう
ウイルスを追い出すために、対角線上のまどやドアを開けて、空気の通り道を作りましょう。



ゲームやテレビを楽しむときには、時間を決めよう！

冬休みは、いつもより自由な時間が増えます。だからといって、何時間もゲームをしたり、テレビを見たりしていると、



- ①睡眠不足や運動不足になり、体調を崩す
- ②視力が下がる
- ③脳の働きが低下し、感情のコントロールができなくなる

などの影響を受けやすいです。ゲームやテレビを楽しむときには時間を決めて、メリハリのある生活をしましょう。

せっかくの冬休みです。家族でゆっくりお話ししたり、普段できないことにチャレンジしたりして充実した生活をしてください。

冬のけがや事故に注意しよう！

ポケットに手をいれたまま転ぶ

ポケットに手を入れてい
ると、転んだときに手をつ
くことができず危険です。
寒いときは手袋をして体
を温めましょう。



凍った道路ですべる

雪が降っていないくても
道が凍っていること
があります。外で遊ぶと
きは、いつも以上に気
を付けましょう。



低温やけど

それほど高い温度でなくても、長時間ふれてい
るとやけどします。
カイロや湯たんぽ、
こたつなどを使う
ときには注意しま
しょう。



夜の交通事故

冬は日が暮れるのが早いです。明るいうちにお
家に帰りましょ
う。もし外に出る
場合は、暗い場所
でも自立つ、明る
い色の服を着まし
ょう。

