

ほけんだより 冬休み号

天願小
2015.12.24
ほけんしつ

月 火 水 木 金 土 日



今年もいよいよあとわずか。今週末から冬休みにはいります。毎年この時期になると、カゼをひく人が増えてきますが、カゼの予防は一人ひとりの心がけが大事です。好き嫌いせず、睡眠をよくとり、うがい・手洗いを忘れずに冬休みを過ごしましょう。また、来年も元気な顔を見せて下さいね。楽しみにしています。

25 食べ過ぎに注意！ クリスマス	26 下着を着ましよう ほけんがかるよ 1枚で4℃も温かいよ！	27 “1日の元気のもと” 朝食を食べよう！
-----------------------------	--	----------------------------------

28 休みに中に具合の悪い所を治そう！	29 30秒間の手洗いで バイキンを洗い流そう	30 家のお手伝いを しよう！	31 自分の部屋は自分で きれいに！ 大みそか	1 1年間の健康目標を たてよう！ 元旦	2 食べすぎは生活リズム が乱れるもと。	3 外で元気に遊ぼう！
----------------------------	-----------------------------------	---------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------	--------------------

4 1時間に1回は窓を開 けてきれいな空気を！	5 外に出る時は行き 先を家の人に言お う！	6 「イカのおすし」を守って 安全に登下校しよう！ 3学期始業式	7 七草がゆでお正月の 胃の疲れをいやそう。	 インフルエンザと 感染性胃腸炎、どち らも、体に与えるダ メージが大きく、感 染力が強いウイル スです。どちらも 「かぜかな？」から 始まります。「かかったかな」と感じたら、早めに休養を取り、医師の診察・治療を受けてください。家族みんなが元気ですごせるように、一人一人が気をつけましょう。		
-----------------------------------	-------------------------------------	---	----------------------------------	---	--	--

年末・年始に注意すること

年末年始は気持ちも落ち着かなくなり、危険も増えます。十分に注意して過ごしましょう。



繁華街へは保護者の人と行きましょう。

人気のないところに一人で
行ったり、夜遅く一人で出
歩かないこと。

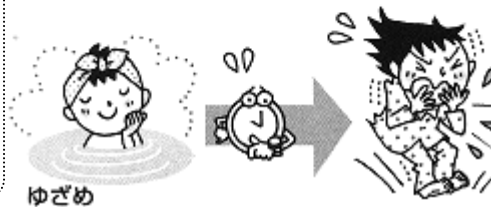


交通量が増えます。交通ル
ールを守り、十分に注意し
ましょう。



必要以上のお金を
持ち歩かないこと。

冬に気をつけること



時にはゆっくり

年末年始は、家族がそろって過ごせる貴重なき。家族との食事の時間をたっぷりとってみてはいかがでしょうか。

できればテレビは消し、携帯電話も離れた場所に置いて、家族の顔を見ながら、ゆったりと食事をしましょう。お子さんの成長ぶりも改めて実感できるはずですよ。

どこかへ出かけなくても、家族で過ごすゆったりとした時間は、子どもたちにとって何より楽しいひとときなのです。



休み明けには、元気な顔で、楽しい話をたくさん聞かせてくださいね～！