

ほけんだより



令和3(2021)年12月23日(木)
 枚方市立高陵小学校 保健室

家庭数配布

NO. 11

いよいよ冬休みがはじまりますね。クリスマスにお正月とイベントの多い時期で、つい食べ過ぎてしまいがちですが、体にはよくないので、注意しましょう。新型コロナウイルス、かぜやインフルエンザにも負けず、楽しい冬休みにしてくださいね☆



冬休みを元気に過ごすためにしたいこと

1 生活リズムを崩さずに

2 食べすぎに注意



はみがきも わすれないでね

お大そうじ や お手伝いで
 からだも 動かそう☆



3 メリハリをつけて

4 元気に過ごしましょう

冬のお出かけのポイントは？

寒さ対策

- 下着を着る
- 重ね着をする
- 3つの首をあたためる

事故対策

- 明るい色の服を着る
- なるべく早く帰宅する
- おうちの人に「誰とどこに行く」「帰る時間」を伝える



師走のし忘れ ありませんか？



12月を「師走」とも言います。「お坊さんが一番忙しいとき」「先生が慌ただしくするから」など諸説ありますが、1年の最後で師が走り回るほどの忙しさからついた別名です。みんなも年末の忙しさで忘れていませんか？



- 朝ごはん
- メディア
- 手洗い
- 病院受診

時間がなくて食べていない...という人は、30分早く起きてみましょう

ゲームやスマホに夢中で時間を忘れていませんか？ 決めた時間を守りましょう

外から帰ったとき、トイレのあと、食事の前などは、忘れず手を洗いましょう

健康診断で気になることがあった人は、今年のうちに受診するのも忘れずに



みなさん、どうぞ良いお年をお迎えください

来年も元気な顔のみなさんに会えるのを楽しみにしています。

