

ほけんだより 冬休み号

令和5年12月22日(金)
東広島市立乃美尾小学校
保健室

この「あいうえお」を守って生活してくださいね。来年も元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

冬は風邪をひきやすい季節。元気に過ごすためにも、

お やすみなさい
早めに眠って
疲れをとろう



え いやうバランス
心がけた食事で
丈夫な体作り

ウ イルスは
こまめな換気で
追い出して



い えに帰ったら
石けんで
手を洗おう



あ たためる時は
運動で
体の中から

風邪に負けない！
あいうえお

一般的に売られているクリスマスツリーはプラスチック製が多いですが、本当は何の木か知っていますか？答えは「もみの木」。もみの木は常緑樹で、冬も葉が散らないことから強い生命力の象徴とも言われます。冬休み、みなさんももみの木のように元気に過ごしてくださいね！



しっかり寝よう

楽しいイベントが多い冬休み。でもよく寝て生活リズムを崩さないようにしましょう。



- ### しっかり寝るコツ
- 適度な運動
 - 寝る時間・起きる時間を一定にする
 - 朝起きたら太陽の光を浴びる
 - 寝る前にスマホやゲームをしない

はみがきカレンダー

ほけんしつ 保健室から
ふゆやす 冬休みの宿題



冬休みの間も朝・昼・夜の1日3回、はみがきをしましょう。自分でめあてを決めて、はみがきを頑張りましょう！1～4年生は、はみがき指導で学んだことを活かすことができるといいですね。冬休みが終わったら、振り返りまですっかり書いて担任の先生へ提出してください。



おうちの方へ

冬休みはイベントもあり、生活習慣が乱れやすいです。また、家族で出掛ける機会もあるかと思いますが、規則正しい生活を心がけるとともに、感染症対策も行い、体調に気を付けてお過ごしください。

冬休みも1日3回の歯みがきを意識づけ、自分でめあてを決めて頑張ることを目的に歯みがきカレンダーを実施します。やり遂げられるように、励まし優しく見守ってあげてください。ご協力お願いします。

風邪かな？

と思ったら…

睡眠をとる ゆっくり休むのが1番。休むことで、体にある回復力や病原菌と戦う力を高めることができます。



水分補給

脱水状態にならないように、意識的に水分をとりましょう。冷たいものより室温くらいのものがオススメ。



栄養補給

細菌やウイルスと戦うために、食事をしましょう。おかゆや柔らかく煮たうどんがオススメです。のどが痛いときはゼリーなど食べやすいものを。

