

ほけんだより

平成 29 年 12 月 22 日 No.14

舞鶴市立吉原小学校保健室

おうちの方と一緒に読みましょう

12月のほけん目標

冬の病気を予防しよう

こんなことに気をつけて過ごしましょう！

「ふ・ゆ・や・す・み」



㊦ とります！

食べすぎゴロゴロ生活は。



㊧ うわくに

まけずに断ろう！たばこ、お酒、薬物乱用。



㊨ りすぎに

注意をしましょう！TV とゲームを。



㊩ いみんを

しっかりとって早起きを。



㊪ がきましょ

う。歯の汚れをしっかりと。



冬休みは、クリスマスや年末年始などたくさん楽しいことがありますが、ダラダラ生活にならないようにしましょう。冬休みの生活点検表を活用して、規則正しい生活を心がけましょう。3学期の始業式には、心も身体も元気な皆さんに会えることを楽しみにしています。

空気が乾燥する季節です

火の用心

暖房器具の近くで、ふざけたり、あばれたりしない。

ストーブなどにぶつかって、やけどをすることがあります。また、火事の原因になるので、紙など燃えやすいものを近づけないようにしましょう。



かぜ用心

部屋の中の湿度を50～60%ぐらいにする。

湿度が低いと、かぜのウイルスが増えやすくなります。また、のどや鼻の粘膜が乾燥すると、ウイルスの侵入を防ぐ力が弱くなります。

