

ほけんだより ふゆやす 冬休み号 ごう



しょうがつ クリスマスにお正月、たの 楽しみなことがいっぱい、ふゆやす 冬休みがはじまりますね。お休みの間はついでにだらしてしまいがちですが、やす 規則正しい生活で、あいだ しっかりきそくただ 体調を整えて、せいかつ たいちょう たの 楽しい冬ふゆ の思い出をたくさんおも 作つく ってくださいね。

冬休みも ふゆやす けんこう す に す 過ごそう！

ふ きそくな 生活リズムにせいかつ ならないように！

か カラガラ だらしてしまいがち

や りすぎ、 み 見すぎに注意！
ゲームやテレビ

み がこう！ 歯1本1本をほん ほん ていねいに

ゆ だんせず お休み中もやす ちゆう おぼろ かぜ予防を

す ききらい なくして栄養えいよう バランスよく

かんせんしょう き 感染症に気をつけよう

乾燥注意。
ウイルスにさらわれますよ

ふゆ 冬は、かんせんせい かぜやインフルエンザ、い 感染性胃腸炎が流行る季節は や きせつ です。なぜでしょうか？ ウイルス (かぜやインフルエンザなどの原因) は、げんいん 寒いところや乾燥しているところが大好きだいす です。かじつ 加湿や水分補給をして、すいぶんほきゆう ウイルスをよせつけないようにき しましょう。



あらいわすれ、気をつけて！ 手あらい

よぼう 予防の基本は、きほん 手洗い・うがいです。そと 外からかえ 帰ってきたときや食事の前にはしよくじ しっかりと手洗てあら いをして、からだ ウイルスからまも 体を守りましょう。

