

# ほけんだより

冬休み号



中之島小  
ほけんしつ

2016.12.21 (No.12)



もうすぐ冬休みですね。クリスマスやお正月を楽しくすごせるように、ケガや病気に気を付けましょう。そして、三学期の始業式には元気な顔を見せてくださいね！



## ～ ケガ・事故に注意しましょう ～

● 暗くなる前に、帰りましょう

冬は暗くなるのが早いです。4時半には帰るようにしましょう。また、夕方は交通事故が多いので、気を付けましょう。



● 歩くときは、ポケットから手を出して

寒くなり、ポケットに手を入れて歩いている人が多いです。転んだときにケガをしてしまうので、やめましょう。



## 冬のけんこうチェック

<input type="checkbox"/> 手あらい・うがいをしている	<input type="checkbox"/> 寒くても、からだを動かしている
<input type="checkbox"/> はやね・はやおきをしている	<input type="checkbox"/> こまめに部屋の空気を入れかえている
<input type="checkbox"/> すき・きらいなく、なんでも食べている	<input type="checkbox"/> 下着をつけている
<input type="checkbox"/> お風呂であたたまり、せいけつにしている	<input type="checkbox"/> カゼなどにかからない・うつさない方法を知っている

○ 8こ： パーフェクト！今年の冬も元気にすごそう！

○ 7～5こ： お正月、油断しないでね！

○ 4～3こ： 体調をくずさないように気を付けよう。

○ 2～0こ： インフルエンザに要注意！！



2学期に行なった健康診断の結果、治療が必要だった人は冬休み中に治療をしましょう！

