



ほけんだより

～おうちのかたといっしょによみましょう～

No.9

令和5年12月22日
油縄子小学校 保健室

寒くなり、ますます感染症が流行する季節になりました。茨城県にもインフルエンザ流行警報が出され、今後さらに注意が必要です。感染症予防の基本は石けんでの手洗いです。冬休みも規則正しい生活を心がけ、感染症に負けず、元気に過ごしましょう。



冬休みを健康・安全にすごそう



クリスマス、お正月、
食べすぎに注意



タバコ、お酒、薬物、
誘われても断る



夜更かししないで
規則正しい生活を



だらだら、ごろごろ
せず、体を動かそう

お酒はぜったいダメ！

冬休みは、クリスマスやお正月など、みんなで集まることも多いと思います。そんなとき、「一口だけ！」とお酒をすすめられたらあなたはどうしますか？

お酒は20才になるまでは法律で禁止されています。アルコールは未成年の体や脳の発達に悪い影響を与えるからです。もし身近な人にさそわれても、「健康によくないからいらない！」と、はっきりと断るようにしましょう。

保護者の方へ～健康調査のお願い～

冬休みのしおりの中に「冬休みの健康調査」があります。冬休み中の健康状態について、保護者の方が記入し、1月9日に担任へご提出ください。よろしくお願いいたします。

夜ぐっすり眠れるように☆



寝る2～3時間前に温めのお風呂にゆったりとつかる



寝る前にスマホやタブレットを使わないようにする



昼間、少し汗ばむくらいの適度な運動をしておく