

# すくすく冬休み号

平成30年12月20日 並木小学校 保健室

## 冬休みを健康に過ごそう

寒い時期は、温かいふとんから起き出すのがつらくなりますよね。休みとなると、あと5分もう5分・・・朝のスタートがつい遅くなりがちです。規則正しい生活は早寝早起きからといわれるように、朝寝坊の習慣がついてしまうと、1日のスタートがずれるだけでなく、夜更かしがちです。生活リズム全体が乱れてきます。立て直すにはなかなか大変で、体調もくずしやすくなります。

年末年始はいつもより遅くまで起きていたりすることもあると思いますが、お正月を過ぎてもその生活を続けていると、冬休み明けが大変です。早めに規則正しい生活、早寝早起きに切り替えましょう。

## 冬休みも健康に過ごそう！

**ふ** きそくな生活リズムにならないように！

**か** ラガラ

**や** りすぎ、みすぎに注意！ゲームやテレビ

**み** がこう！は ぼん ぼんを 歯1本1本を ていねいに

**ゆ** だんせずお休み中も かせ予防を

**す** ききらいなくして栄養 バランスよく

冬休みもかせやインフルエンザなどの予防を忘れずに！！  
しっかり手洗いしてね！ うがいもね！

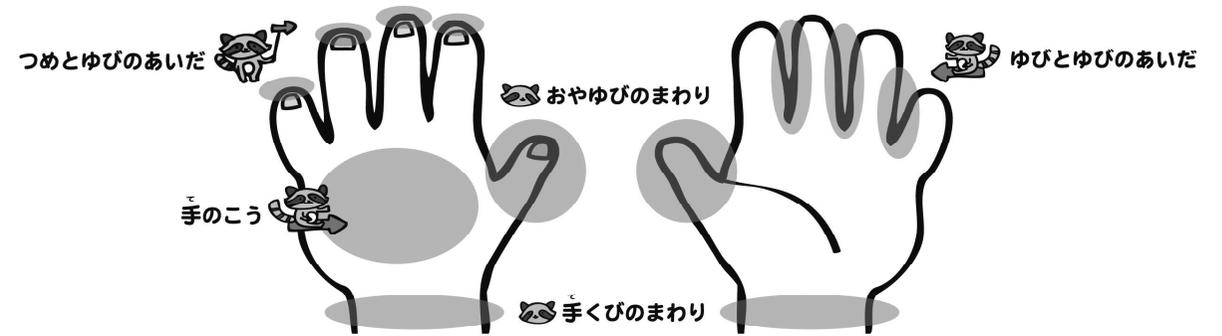
## できている？ せきエチケット！

- せき・くしゃみをするときは・・・
- 周りの人から顔をそむけて、できれば1m以上離れる。
  - ティッシュなどで鼻と口を押さえる
  - とっさの時は袖などでカバーする。
  - 手で押さえたり、鼻をかんだら手を洗う。



※使ったティッシュなどはウイルスがついている可能性があります。すぐにフタ付きのゴミ箱にすてましょう。せきやくしゃみが出るときはマスクを着用しましょう。

## あらいわすれ、気をつけて！ 手洗い



## 寒いけど・・・外で元気に遊ぼう！！

## じょうぶな骨をつくるために

バランスよく 栄養をとる (とくにカルシウムが大切！)

外で元気に からだを動かす (骨にしげきをあたえる)