

おうちの一と一しよによもう!

2020.12.23

海南市立南野上小学校

保健だより

№11

るるるんらんらん

今年も残すところあとわずか。みなさんにと、とどまらな1年でしたか? 今年の目標は達成できましたか? できたことも、あと一歩たりなかったことも、すごしてきた日々はかけがえのない日々です。さ、とみなさんを成長させてあげています。

冬休み中は、クリスマスやお正月など、楽しい行事が続きますね。でも、夜ふかしや食べ過ぎは体調を崩す原因になってしまうかもしれません。生活のリズムを崩さず、毎日元気にすごしてくださいね。新学期、みんなに会えるのを楽しみにしています!

『早ね・早おき・朝ごはん』

冬休みが終わったら、「生活リズムアップ大作戦」をやりまーす!



楽しい冬休みにするために

イベントが盛りだくさんの冬休み。元気で楽しめるように、健康には気をつけて

ふ 服装には気をつけて
下着を着て、重ね着を
するとあたたかいよ



ゆ ゆっくり入浴しよう
湯ぶねにゆっくりつかって、
湯ざめをしないように



や 休みでもやっぱり三食
朝ねぼうせずに
朝ごはんを毎日
食べよう



す すいみんはたっぷり
夜ふかしが
続かないように
しよう



み みんな元気な顔で
3学期に
会いましょう



鼻で呼吸を!

口ではなく

【口呼吸】

かわいた冷たい空気や
ウイルスなどが、
そのまま口から体の中に
すいこまれます。



【鼻呼吸】

鼻の中であたたかく
しめった空気になり、
ほこりやウイルスなども
取りのそかれます。



やけどをしたときは



すぐに水道の水で
しっかり冷やす。



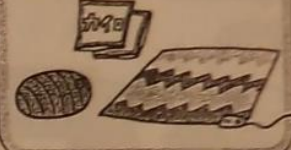
ムリにぬがえないで
服の上から
水をかける。
(服の上から
やけどをした場合)



水ぶくれは
つぶさないようにして、病院でみてもらう。

低温やけどにも注意!

ここのよい温度でも、長い時間、
同じ場所に当てつづけていると、
やけどをすることがあります。
使いすてカイロ、湯たんぽ、
電気カーペットなどを使うときは
じゅうぶん注意しましょう。



冬休みこそ! ゲーム・スマホといいカンケイ

● 使う時間をきめる



● おうちの人とそうだん



● 目に近づけすぎない



● 明るいところで使う



アウトメディアにチャレンジ



たとえば...

- ・ 夜中はテレビを消す。
- ・ 1日中、テレビやゲーム、スマホなどを見ない。