

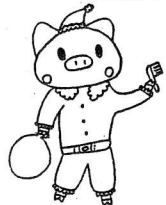


ほけんだよい

ふゆやす ごう
冬休み号

ちゅうおうしょうがっこう
中央小学校

ほけんしつ
保健室



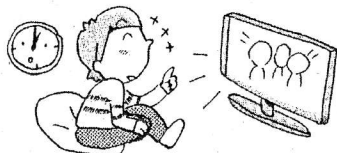
今年もあとわずかになりました。この1年間、みなさんは元気に過ごすことができましたか？

冬休みはクリスマスやお正月など楽しみな行事がたくさんありますね。つい生活が不規則になりがちですが、体調を崩さないよう気をつけて過ごしましょう。始業式には元気な姿をみせてくださいね。



クイズで^{まな}学ぼう！ 冬休みの^{ふゆやす}過ごし方^す ^{かた}

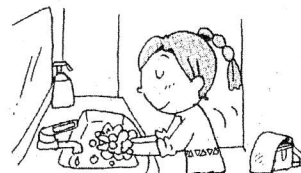
Q1 冬休みは、おもしろいテレビが
いっぱいあるから、ねるのがおそくな
ってもよい。次の日おそくまで寝れば
いい。O×どっちかな？



Q2 テレビゲームや携帯ゲームを
するときは、時間をきめて休みを取
りながらするのがよい。O×どちらかな？



Q3 手に土やほこりがついていなくても、外から帰ったときや食事の前は手洗いをする。○×どっちかな？



Q4 クリスマスやお正月は特別な
白だから、少しぐらいならお酒を飲
んでもいい。OXどっちかな？



Q5 学校に行かないときは、はみがきを
しなくてもよい。ねる前に1回すれば
いい。〇×どちらかな？



元気で楽しい冬休み☆

☆インフルエンザ・^{かんせんせい い ちょうえん}感染性胃腸炎・^{ようれんきんかんせんしやう}溶連菌感染症に^{ちゆうい}注意しましょう☆

車 車 車 車 車 車 車 車 車 車 車 車

1. うがい・^{てあら}手洗いでウィルスや^{きん}菌の^{しんにゅう}侵入を防ごう！

ウィルス^{きん}と菌^ては、手^てや空^{くう}気^きを介^かして口^{くち}に入り、体^{たい}内に侵^{はい}入^{ない}してきます。ウィルス^{きん}と菌^てを手^てか
ら落^おとす「手洗^{てあらい}い」と、口^{くち}やのどから追^おい出^だす「うが^{うが}い」は、風邪^{かぜ}との戦^{たたか}いの最前線^{さいぜんせん}です！



2. 外出時にはマスクを！

風邪をひいていなくても、マスクをすることでどの乾燥を防げます。のどや気管支がダメージを受けないように、マスクをして外出しましょう。せきの予防にもなります。



3. はみがきは1日^{にち}3回^{かいわす}忘れずに！

口の中を清潔に保つことは、さまざまな病原菌からの感染予防にもつながります。冬休みもはみがきカレンダーを配布していますので、1日3回しっかりみがいてウィルスも虫歯菌も退治しましょう。全部に色がぬれるよう、がんばりましょう！

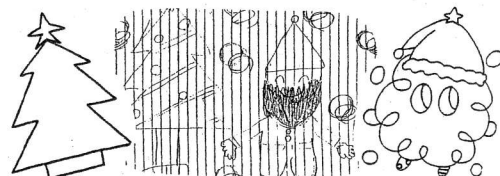


4. 生活リズムをくずさないで！

「はやね、はやおき、あさごはん！」が元気な生活の基本です。学校がある時とおなじような生活時間で過ごすことが元気でいられる秘訣です。

こたえはうらにあるよ！

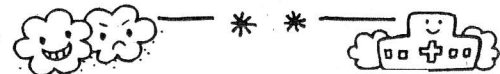
こたえをまちがえたひとは、
クイズの解説をよく読んで、
もう一度チャレンジしてみよう！



12月の欠席状況のお知らせ

本校では、インフルエンザによる欠席者は
 ほとんどありませんが、12月中は溶連菌感染症
 や水痘（水ぼうそう）、流行性耳下腺炎（お
 たふくかぜ）やマイコプラズマ肺炎などによ
 る欠席がありました。また、低学年でおうと
 をともなう胃腸炎で欠席する児童が一時的
 に増えたクラスもありました。

ふゆやす 冬休みになっても、うがい・手洗いはも
てあら
ちろんのこと、きそくただ せいかつ こころ、規則正しい生活を心がけ、
たいちょう ととの 体調を整えておきましょう。



やけどをしたら…

冬はやけどの事故が増える時期。

まん いち
万が一やけどをしたら、
とにかく流水で冷やしましょう。

深い^{ふか}やけどや範囲^{はんい}のひろいやけ
どは、お医者さん^{いしゅ}でみてもらうこ
とをおすすめします。

