

ほけんだより 冬休み

銚田市立上島東小学校 保健室 [第 10 号] 2015年度 冬休み号

いよいよ冬休みが始まります！ 健康や安全に気をつけて元気に過ごしましょう。

冬休みは、クリスマスやお正月と楽しい行事が盛りだくさん！ でも、かぜやインフルエンザ・感染性胃腸炎（ノロウイルス）などの感染症が流行期に入り体調を崩しやすい時期です。また、冬休みは「生活のリズム」が乱れがちになりますので、規則正しい生活を心がけ、楽しい冬休みを過ごせるよう気をつけましょう。 **よいお年をお迎えください！**



ふゆ やす
**冬休みも
健康にすごす
ために**



早ね早おきのリズムをくずさない



1日3食、バランスよく食べる



手洗い・うがいで、かぜを予防する



ゴロゴロせずお手伝いなどで体を動かす



テレビの見すぎ、ゲームのやりすぎに注意する

お知らせ



～ 保健室から ～

- ★ 冬休みを元気に過ごせるよう、「**はっぴーチェックカード**」を配布します。ご家庭でも、生活のリズムがくずれないように、おうちの方の声かけをお願いいたします。実施期間は、冬休みの**12/25～12/29と1/3～1/7の10日間**です。3学期になりましたら、反省などを記入し学校へ提出してください。（裏面に「**はっぴーチェックカード**」の記入例があります。）



- ★ 12月のほけんだよりでもお願いしましたが、むし菌や視力低下などで病院への受診が必要な人は、できるだけ冬休みを利用して受診しましょう。とくに、むし菌は、自然には治らず放っておくと進行するばかりです。治療が終わりましたら、「**受診報告書**」を学校へ提出してください。よろしくお願いたします。

