



もうすぐ冬休み。今年は、みなさんにとって良い年だったでしょうか？色々計画のある人も多いと思いますが、けがや病気に注意し、冬休みを健康で楽しく過ごしてほしいです。新年も、みなさんの元気な顔が見られることを楽しみにしています。

今年をふりかえってみましょう。
どんな1年でしたか？

あなたのうれしかったこと・がんばったこと・心に残ったことは？

そして、新たな目標を立ててがんばりましょう。



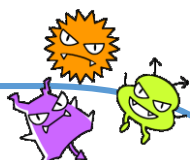
今年はどうな
1年だった？

インフルエンザ・感染性胃腸炎に注意

インフルエンザが例年より早めの流行と、感染性胃腸炎とのダブル流行の心配が報道されています。大寄小学校では何人かかかってしまった児童も出ています。冬休み中も十分注意し予防に心がけてください。

予防の基本は、ていねいな手洗い（30秒以上）になります。また、規則正しい生活をし、抵抗力を高めるなど心がけてください。

インフルエンザ予防には、この他にうがい・保湿（湿度40%以上）も大切です。



朝食・歯みがきカレンダーをつけましょう

冬休み中も朝食とはみがきを一緒にしたカレンダーを配布します。

生活習慣が乱れやすい冬休み。朝食・はみがきカレンダーをつけて一日一日、生活を振り返りながら規則正しい生活をしましょう。

歯医者さんへもできるだけ冬休み中に受診できるといいですね。



ふゆやす げんき
** 冬休みを元気にすごそう **

生活のリズムに注意

休み中は、つつい朝ねぼうや夜ふかしをしがちですが、健康のために、規則正しい生活をこころがけましょう。



かぜに注意

かぜ予防の基本は、手あらいうがいです。外からもどつたら、食事の前は、忘れずにね。



食べすぎに注意

おいしいものを食べる機会が多いので、特に気をつけましょう。思わぬ体重アップになるかも・・・



運動不足に注意

暖かい部屋の中でゴロゴロしているのはやめましょう。外遊びやお手伝いをして体を動かしましょう。



休み中に治療を

むし歯など、まだ治療が済んでいない人は、冬休みを利用して早めに終わりにできるようにしましょう。



お手伝いをたくさんしてね

大そうじなどで、お家の人もいそがしいときです。家族の一人なので、家のお手伝いをたくさんしてください。

