



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。

ことし
今年をふりかえってみましょう。
どんな1年でしたか？

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
一年だった？

インフルエンザの流行は？

今年のインフルエンザの流行は早めの流行と報道されていますが、深谷市内の小中学校では、まだ、流行は始まっていない様子です。しかし、マイコプラズマ肺炎、おたふくかぜ、リンゴ病などの流行を聞いています。

大寄小では、お腹が痛くなるかぜに数人かかっていたり、溶連菌感染症で2人お休みがありました。インフルエンザの流行はありません。このまま、油断せず、手洗い・うがい、規則正しい生活、適度の加湿（40%以上）など、インフルエンザ予防（かぜ予防）に心がけてください。



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です。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、生活をふり返りながらすごしましょう。

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。



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。

