

のびのび

令和3年12月23日

豊松小 保健だより

No. 9

今年も残りわずかですね。この1年、いろいろな出来事がありましたね。みなさんは、どんなことが心に残っていますか？自分の中で1年をふり返ってみましょう。

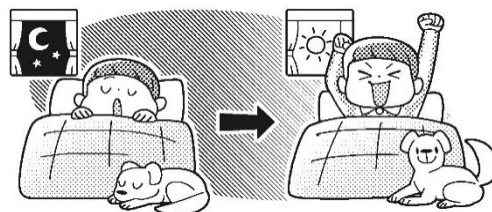
いよいよ、明日からは冬休みです。クリスマスやお正月などを楽しく過ごせるように、健康に気をつけましょう。



“うまくきたえて”感染症を予防しよう！

手洗いやマスクの着用、換気などの対策を一人一人が意識して取り組んでいくことがまだまだ大切です。楽しい冬休みを過ごすために、寒い冬に負けない体づくりをして予防しましょう！

き そく正しい生活リズムを保つ



う がいをする



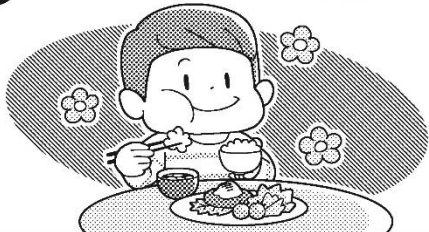
た いりよくをつける (運動する)



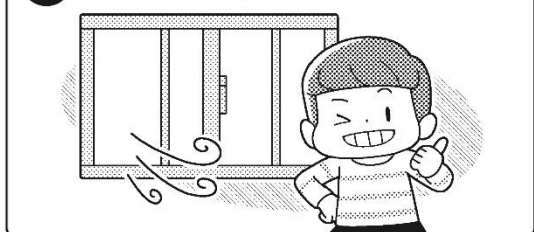
マ スクをつける



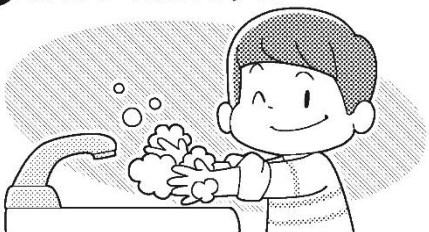
え いようバランスのよい食事をとる



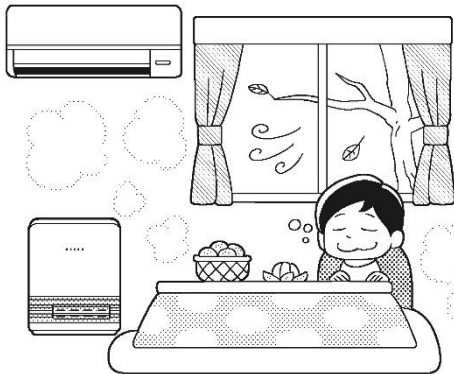
く うきを入れかえる



て あらいを忘れずに



冬も水分補給を忘れずに！



「**脱水**」^{ふゆ}といえ^ば、^{なつ}夏に起^こるものと考^{かんが}えがちですが、
 冬は空^{くう}気が乾^{かん}燥^{そう}していたり、汗^{あせ}をかくことがないために
 のどの渇^{かわ}きに気^きが付^つかなかったりして、
 知らないうちに
 脱^{だっ}水^{すい}症^{しょう}状^{じょう}を起^{おこ}している
 ことがあります。
 冬^{ふゆ}でも、こまめに
 水^{みづ}分^{ぶん}補^{おぎな}給^くを^しることが
 大^{たい}切^{せつ}です。



ふゆやす 冬休みだ！



事件や事故に巻きこまれないように注意

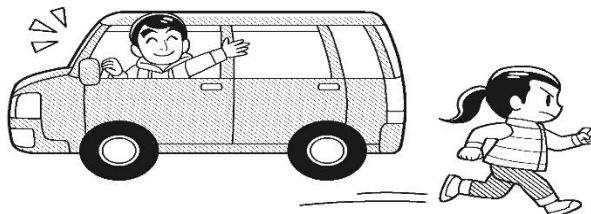
事件や事故の多くは、自分の行動やその場のかん境に気を配ることで、防^{ふせ}ぐことができます。
 冬休^{ふゆやす}み中^{ちゅう}に、事件や事故に巻きこまれず、安全^{あんぜん}に過^{すご}すためにはどうすればよいのか、もう一度
 考^{かんが}えましょ

事件に巻きこまれないための合い言葉「いかのおすし」

「**いか**」ない：知^しらない人^{ひと}にはついでい^いかない



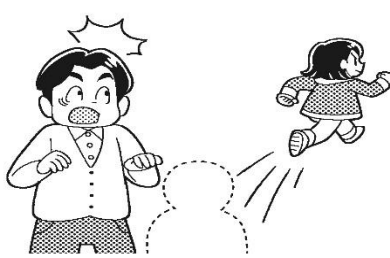
「**の**」らない：知^しらない人^{ひと}の車^{くるま}には乗^のらない



「**お**」おごえをだす：危^き険^{けん}を
 感^{かん}じたら大^{おお}声^{こえ}で助^{たす}けを呼^よぶ



「**す**」ぐにげる：危^き険^{けん}を
 感^{かん}じたらすぐににげる

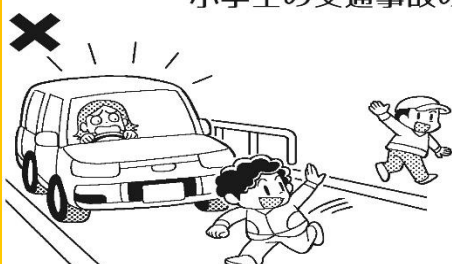


「**し**」らせる：何^{なに}かあつた
 ら家^{いえ}の人^{ひと}にすぐに知^しらせる

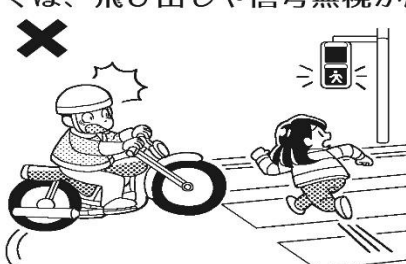


交通ルールを守りましょう

小^{しょう}学^{がく}生^{せい}の交^{こう}通^{つう}事^じ故^この多^{おほ}くは、飛^とび出^だしや信^{しん}号^{ごう}無^む視^しが原^{げん}因^{いん}で起^{おこ}ります。



道^{みち}をわたるときは、右^{みぎ}・左^{ひだり}・右^{みぎ}
 を見^みて、横^{おう}断^{だん}歩^ほ道^{どう}を使^{つか}いましょ



信^{しん}号^{ごう}機^きが点^{てん}めつ^{めつ}し始^{はじ}めたら止^と
 まり、青^{あお}になるまで待^{まち}ちましょ



止^とまっている車^{くるま}の前^{まえ}や後^{うし}ろ
 を通^{とお}ってはいけま