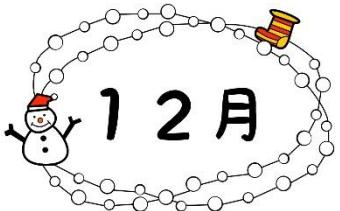


12月

# のびのび



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。

令和3年12月23日

豊松小 保健だより

No. 9

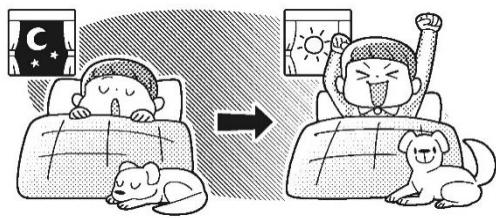


## かぜを予防しよう！

“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



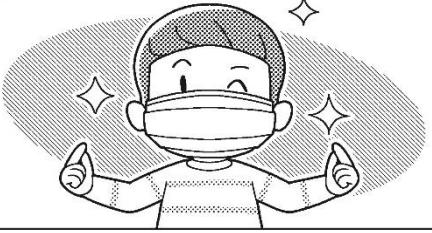
うがいをする



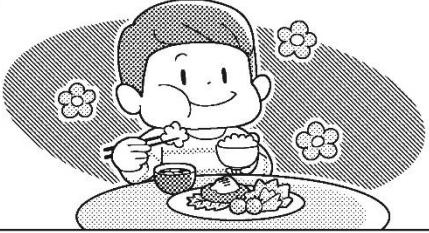
たいりょくをつける（運動する）



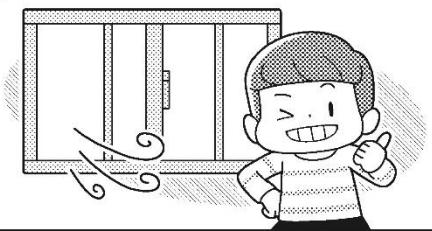
マスクをつける



いようバランスのよい食事をとる



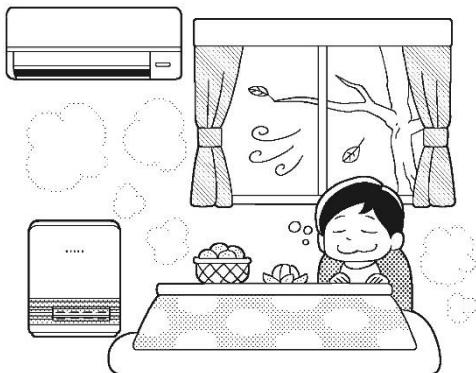
うきを入れかえる



わすれずに



## 冬も水分補給を忘れずに！



「脱水」といえば、夏に起こるものと考えがちですが、冬は空気が乾燥していたり、汗をかくことがないためにのどの渇きに気が付かなかったりして、知らないうちに脱水症状を起こしていることがあります。冬でも、こまめに水分補給をすることが大切です。



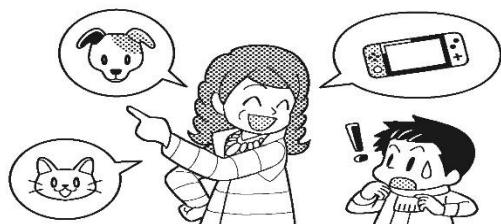
## ふゆやす さあ冬休みだ！

### じけん じこ ま ちゅうい 事件や事故に巻きこまれないように注意

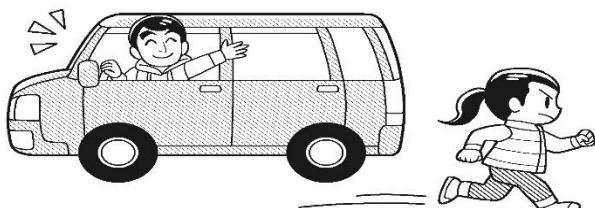
事件や事故の多くは、自分の行動やその場の環境に気を配ることで、防ぐことができます。冬休み中に、事件や事故に巻きこまれず、安全に過ごすためにはどうすればよいのか、もう一度考えましょう。

### じけん ま あ ことば 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：知らない人にはついていかない



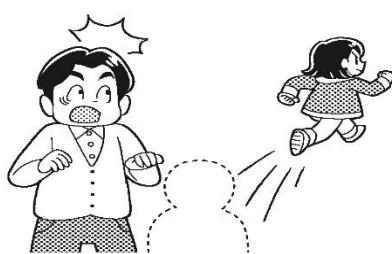
「の」らない：知らない人の車には乗らない



「お」おごえをだす：危険を感じたら大声で助けを呼ぶ



「す」ぐにげる：危険を感じたらすぐににげる



「し」らせる：何かあったら家の人にすぐに知らせる



### こう つう まも 交通ルールを守りましょう

小学生の交通事故の多くは、飛び出しや信号無視が原因で起こります。

