



令和5年11月27日

西原小学校



今年も残りわずかになりました。2023年を健康的に締めくくり、2024年を元気に迎えられるようにしっかり体調管理をしていきましょう!

げんき す たの ふゆやす 「元気に過ごそう「楽しい冬休み」」

た た食べた後は
歯みがきを
1日3回
必ずしよう!

の の飲み過ぎ、
食べ過ぎに
注意しよう!
バランスの良い
食生活
を心がけよう。

し しめきりはダメ!
1時間に1回
換気して、ウイルスを
追い出
しましょう!

い ってきます!
外で遊んでこころも
からだ
も
ぽかぽか!

ふ ふ冬の寒さに
負けないように、
あたたかい服装で
過ごしましょう!
首・足首・手首
を温めるといいで
すよ!

ゆ ゆゆっくりこころも
からだ やす
体も休めましょう。
今年も1年よくがんばりました。
冬休みに疲れをいやしましょう。

や ややっぱり大切!
生活リズム!
冬休みになって、生活リズムが
崩れないようにしましょう。

す すいみん時間を
たくさんとろう!
小学生に必要な
すいみん時間
は9~12時間
です。

み みんなで過ごす
時間を大切に!
友達やおうちの人と
過ごした冬休みの話を
ぜひ聞かせて
ください。

インフルエンザやプール熱など感染症が流行しています!

あれ?自分の体おかしいな?と思ったら3つのポイントを心がけよう。

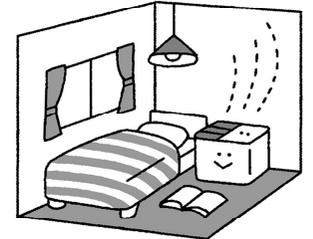
かぜのひきはじめの注意 悪化させないために



① とにかく休む
(あたたかくして早寝しよう)



② しっかり食べて栄養をとる
(ビタミンCがおススメ)



③ 室内を適度な温度・湿度に
(温度21~24°C、湿度60%前後)
↑換気もいっしょにやりましょう!

「スマホやゲームと健康通信」冬休みあなたはメディアとどう向き合う?

スマホやゲームは、使い方次第で、
 ・運動不足 ・目の疲れ、視力低下
 ・こころの疲れ ・ストレートネック
 ・ゲーム依存 ・寝不足 になってしまうことをお知らせしてきました。

冬休みは、「ノーメディアタイム」
 (スマホやゲームをさわらない時間)

をできるだけつくってみよう!

