

保健室からのメッセージです。家の人にも必ず見せてください。

げんきいっぱいほけんだより

# てんあきりパワー1月号



H28

多治見市立養正小学校

冬休みが始まります。長いお休みをみなさんはどのようにすごす

予定ですか？休み中でも、生活リズムをくずさず、インフルエンザや

## ふゆやす けんこう 冬休みを健康にすごそう



### 生活リズムを整えよう！

休み中だからといって、

朝ねぼうや夜ふかしをしないで

「はやね」「はやおき」を



### 考えて食べよう！

甘いものや、好きなものをたくさん食べるこ

とができそうですね。栄養バランスを考

らて食べましょう。

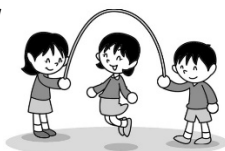


### 体を動かそう！

暖かい部屋で、

テレビにゲーム。  
ごろごろしないで

寒さにまけず、外で元気に遊ぶ。



### 防寒しよう！

下着を着て、てぶくろや

マフラーなど小物も上手に

使って保温をしよう。



### 手洗い・うがいで病気を予防しよう！

かぜ、インフルエンザ、感染性胃腸炎などに

かからないように、食事の前や、トイレの後、

で……あとてあら……



### ☆冬休み歯みがきカレンダーのお願い



歯みがきカレンダーをお配りします。年末・年始も毎日3回歯みがきができるよう習慣づけていた  
きたいです。お忙しい時期ですが、声掛けや見届けをお願いします。