

# ほけんだより **12月**

六ツ美中部小学校 保健室

2012年 12月

もうすぐ  
ふゆやすみ

**まいにち、はやね・はやおき・そとあそび をしよう！**

ふゆやす ちか  
冬休みが近づいてきました。クリスマスにお正月、家族やお友達と遊んだり、出かけた  
た たの じかん ころま ひと おお とき  
おいしいものを食べたり…楽しい時間を心待ちにしている人も多いでしょう。でも、そんな時  
せいかつしゅうかん き  
だからこそ、なるべく生活習慣をくずさないように気をつけてほしいです。  
た た ね ね いえ ふゆやす せいかつ  
食べたいだけ食べて…寝たいだけ寝て…家に中でゴロゴロすごす…。冬休みは、そんな生活  
になりやすいです。

- ①早ね早おき
- ②3食しっかり食べる
- ③体をうごかす



ころ



やす あ げん き がっこう き



この3つを、心がけて、休み明けに元気に学校に来てくださいね。

## かせ・インフルエンザも ノロウイルスも

## 手あらいで 予防！

かんせん ひろ  
ノロウイルスの感染が広がり、  
りゅうこう しんばい  
かせやインフルエンザの流行も心配されています。

て よぼう  
「手あらい」をしっかりしていれば、その3つともを予防できます。  
わたし ひ き て  
私たちは、日ごろ、気づかないうちに手でいろいろなものをさわっています。

さいきん  
そこに細菌やウイルスがついているから…どんどんひろがっていくのです。

さいきん ちい め み  
細菌もウイルスも、とても小さくて目には見えません。

て あら たいせつ  
こまめに手を洗い、いつもきれいにしておくことが大切です。

はな あと て あら わす  
鼻をかんだ後も、手を洗うのを忘れないでね。

