



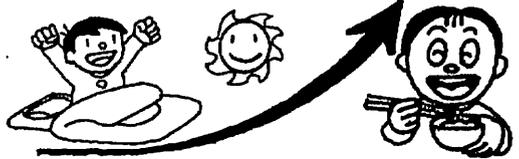
ほけんだより



12月



H24. 12. 20 白岩小・ほけん室



朝食はしっかりと食べよう！

ふゆやすみ号

例年のことながら、もう1年経ったのかと思うこのごろです。おうちの皆様もお忙しい日々をお過ごしのことと思います。お家の皆様のおかげで、子どもたち全員元気で終業式を迎えられそうです。

2学期も ご理解、ご協力いただき、本当にありがとうございました。

これから子どもたちが楽しみにしている冬休みに入ります。小学生は小学生なりのきまりある生活をして、けがや病気にならないよう気をつけ、充実したお休みにさせていただきますよう、お願いいたします。

ノロウイルスの予防を徹底しましょう



生活リズムをくずさないでこそそう！

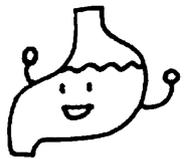
大人の人もおやすみの日があります。大人のペースにならないよう、子どもの生活時間を考えて過ごさせてください。

はやね・はやおき・顔洗い・朝ごはん・歯みがき



食べすぎにちゅうい

つい食べすぎて、おなかの調子が悪くなる人も多くなります。腹八分目、もう少し食べたいなと思うところがまんしたほうが、おなかにはいいようです。



こんなときは 冬休みで2~3kg太った... ということにならないように！

- 胃がいたい！ → のみすぎ、食べすぎ、刺激物をさけよう。胃を休ませることも大切。
- 胸がやける！ → 油ものとりすぎに注意。だいこんおろしやパイナップルなど、消化を助けるものを食べる。
- 便秘をする！ → かいそう、まめ、やさい、くだものをたくさん食べよう。
- げりをする！ → 冷たいもの、油もの、コーヒーをさけ、消化のよいあたたかいものを。

はみがき、わすれないで

むし歯は、冬に多くできるそうです。



冬休みだからと、歯みがきまで休んでいたら、むし歯のばい菌は、あばれだしますよ！食べたらず歯みがき、わすれずに！

ノロウイルスやインフルエンザウイルスに十分注意されて、みなさま、よいお年をお迎えくださいませすよ♡