

ほけんだより



日立木小学校

規則正しい生活で、楽しい冬みにしましょう。

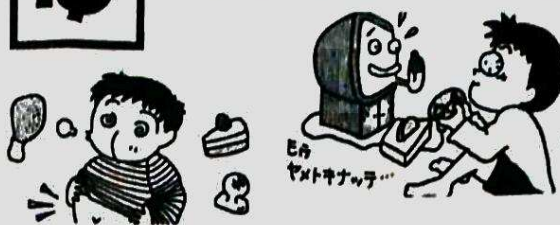
明日から冬休みです。冬休みは、楽しい行事がたくさんありますが、「はやね・はやおき・朝ごはん・そして歯みがき」で毎日元気に過ごしましょう。かぜやインフルエンザにならないように、うがい・手洗いもしっかりしましょう。3学期には、元気な笑顔で登校するのを楽しみにしています。

ふ ゆのさむさにまけないで



寒さにまけず、家のお手伝いなどをして体を動かしましょう。また、かぜ、インフルエンザに負けないために、うがい手洗いもわすれずに。

ゆ うわくにまけないで



お菓子のたべすぎ、ジュースののみすぎ、ゲームのしすぎ・・・いろいろな〇〇しすぎにご用心！体も心もこわしてしまいます。

や けとにきをつけて



ストーブややかんのお湯に気をつけて。やけどをしてしまったら、すぐによく冷やしましょう。また、ホットカーペットなどでの低温やけどにも注意しましょう。

す いみんしっかり



病原菌は、寝不足で弱った体が大好きです。病気に負けない体をつくるために、十分な睡眠を！早寝、早起きを心がけましょう。

は み がきわすれずに



むしばのバイキンには、休みはありません！冬休みは、おいしいものを食べる機会がたくさんあります。はみがきをわすれずにしましょう。

今年も、健康委員会のみなさんが「冬休みはみがきカレンダー」の絵を描いてくれました。

歯みがきをした回数で、色をぬってくださいね。回収は、1月10日です。