

ほけんだより 12月

令和4年12月22日 神足小学校 保健室



明日で2学期が終わります。みなさんは、元気に過ごせましたか？

この1年も新型コロナウイルス感染症が流行し、日常生活にもいろいろな影響がありましたね。そんな中でも、みなさんは手洗いやマスク着用などの感染予防を続けてきました。

これからも、自分にできる感染症対策を続けることが大切です。

冬休みは寝るのがおそくなり、ついつい朝ねぼうして生活リズムが乱れがちです。寒いからといって、家の中でごろごろとテレビを見たり、ゲームばかりしたりして過ごすことなく、外遊びや大そうじなどの家のお手伝いでからだを動かしましょう。

新型コロナウイルスもインフルエンザも

自分にできる感染症対策 しっかり続けることが大事



冬休み…「〇〇すぎ」に気をつけよう！



冬休みこそ！ゲーム・スマホといいカンケイ

●使う時間をきめる



●おうちの人とそうだん



●目に近づけすぎない



●明るいところで使う



冬休みは、ゲームをしたり、スマホを使ったりする時間が多くなるかもしれません。ゲームばかりして、おうちの人におこられた！なんてことにならないように、おうちの人と使い方や時間などのルールを、相談しておくといいですね。

7つのまちがいをさがそう！ とてもむずかしいですよ。わかるかな？

