



# ほけんだより

ほけんもくひょう  
12月の保健目標  
てあら  
手洗いをしっかりしよう

令和3年12月23日  
海田町立海田西小学校 保健室

いよいよ明日から、みなさんが楽しみにしている冬休みが始まります。冬休み中に、生活リズムがくずれないように気を付けて、楽しい冬休みにしましょう。1月7日にみなさんの元気な笑顔に会えることを楽しみにしています。

## げんき ふゆ す 元気に冬を過ごす

		
けんこう ★健康チェック	かんせんしょうたいさく ★感染症対策	きそくただ せいかつ ★規則正しい生活リズム
		
じかん き ★メディアは時間を決める	からだ あたた ★しっかり体を温める	しょくご は ★食後の歯みがき
		
けいかくてき がくしゅう ★計画的に学習をする	てつた ★お手伝いをする	ば ち ★むし歯などの治りよう

## すいぶん ほきゅう こまめに水分補給を！

ふゆ きおん ひく くうき  
冬は気温が低く空気のかんそうにより、かんせんしょう  
感染 症 やおはだのトラブルが増えやすい季節です。  
おくがい しつない くうき  
屋外や室内の空気はかんそうし、知らないうちに体の中の水分が失われやすくなります。また、ふゆ  
冬ののどのかわきを感じにくく、あせをかきにくいいため、すいぶんほきゅう ぶそく  
水分補給が不足しがちです。そう  
すると、きづかないうちに体の中の水分が足りなくなり、ずつう からだ  
頭痛や体のだるさ、フラフラするな  
どのだっ水 じょう げんき す  
状が現れることがあります。

ふゆ げんき す  
冬を元気に過ごすためにも、すいぶん  
水分をとることをこころ  
心がけましょう。

