

# すこやか

(おうちのひとにも  
みせてね)

2024. 12. 24  
藤沢小 保健室

冬休みが始まります。いろいろな予定があるかと思いますが、びょうきやケガをしないように気をつけて  
すごしましょう。

全国的にインフルエンザがはやっています。12月16日以降、市内の小中学校でもインフルエンザによる  
学年・学級閉鎖がたくさん出ました。藤沢小でも何人かがインフルエンザでお休みをしています。

食べる前の手洗い・くうきの入れ替えや、感染予防のためにマスクも必要なときはつかいましょう。

もうすぐ冬休み  
\* 思いっきり \*

## がんばる

のための

# 合言葉

**ふ** くそうであたたかく

うすぎ じょうず かさ ぎ  
薄着はNG。上手に重ね着を  
しましょう。



**ゆ** っくりお風呂に入ろう

シャワーだけで済ませず湯船に  
ゆっくりつかりましょう。




**に** っちゅうは外で運動しよう

さむ といえ ひ  
寒いとつい家に引きこもってしまいがち。  
てきど からだ うご  
適度に体を動かしましょう。



**ま** ずは早起きから

せいかつ たも はや お  
生活リズムを保つコツは早起き。  
がっこう ひ おな じかん  
学校がある日と同じ時間に  
おきましよう。



**け** んごう的な食生活を

た ちゅうい はらちぶん め  
食べすぎに注意して、腹八分目  
を心がけましょう。



**な** んでもかんでも投稿しない

つか かた まちが  
SNSは使い方を間違えると  
おも 思わぬトラブルに。



**い** っも手洗い忘れずに

て あら かんせんしょう よぼう きほん  
手洗いは感染症予防の基本です。  
せいけつ  
清潔なハンカチもポケットに。



## 冬休みの健康のために注意してほしいこと

※感染症が流行る時期でもあります。手洗いや人ごみを避けるなどの予防も続けてください。

危険な誘惑

タバコやアルコール、薬物など、  
誘われてもきっぱり断る

夜ふかし

休み中も早寝早起きして規則  
正しい生活リズムを守ろう

食べすぎ

年末年始は楽しいイベント  
続き。腹八分目を意識しよう

1月9日(木)1時間目～

全校児童の身長と体重を

はかります。当日は髪の毛の結び方に

気をつけてください。