



ほけん だより 12月

東近江市立能登川北小学校 保健室 令和4年12月14日

今年^{ことし}はどんな1年^{ねん}でしたか。手洗い・マスクなどの感染症^{かんせんしょう}対策^{たいさく}も続けて^{つづ}頑張^{がんば}りましたね。その他^{ほか}にもがんばった^{がんば}ことがたくさんあるはず^{はず}です。いっぱい、がんばった自分^{じぶん}をほめてあげましょう。

この冬^{ふゆ}は季節性^{きせつせい}インフルエンザと新型^{しんがた}コロナウイルス^{かんせんしょう}感染症^{かんせんしょう}の同時^{どうじ}流行^{りゅうこう}を心配^{しんぱい}しています。続けて^{つづ}感染^{かんせん}対策^{たいさく}に取り組^とんでいきましょう。

ふゆやす せいかつしゅうかん 冬休みの生活習慣 ~生活リズムを整えよう~

12月^{がつ}はみんなの楽しみ^{たの}な行事^{ぎょうじ}やイベント^{いふんと}がたくさんありますね。冬休み^{ふゆやす}の間^{あいだ}も生活^{せいかつ}リズム^{リズム}を崩^{くず}しすぎない^{すぎない}ように、気^きをつけて生活^{せいかつ}しましょう。

はやお
早起^{はやお}きする



あさ た
朝ごはん^{あさ}を食べ^たる



そと からだ うご
外^{そと}で体^{からだ}を動か^{うご}かす



た す ぎに き
食べ過ぎ^たに気^すをつ^ぎける



スマホやゲームは時間^{じかん}を
きめて



よ ふかしをしない



