

ほけんだより 12月

2017. 12. 14

ドッジボール大会では一人ひとり、がんばってました！



いろいろなことにがんばった2学期がもうすぐおわります。たくさんの行事がありました。一番ここに残っている行事はどれですか？

この2学期に身につけた「**早ね・早起き・朝ごはん**」のリズム。くずさないように上手に冬休みをすごしてみてください。

かぜやインフルエンザを乗り越えられるか、チェック！！

下のしつもんをこたえてみよう！（はい1点、いいえ0点）

免疫レベルはどれくらい？

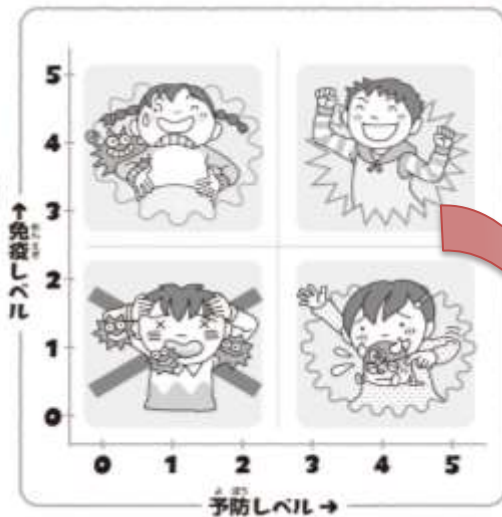
- 毎日よく寝ている (はい・いいえ)
- 栄養のバランスはいいと思う (はい・いいえ)
- からだを動かすことが好き (はい・いいえ)
- 生活リズムはきちんとしている (はい・いいえ)
- ストレスは上手に発散している (はい・いいえ)

予防レベルはどれくらい？

- うがい・手洗いをしっかりしている (はい・いいえ)
- 流行時にはマスクをする (はい・いいえ)
- 部屋の温度と湿度には気をつけている (はい・いいえ)
(温度20℃くらい 湿度50~60%)
- 1時間に1回は換気をする (はい・いいえ)
- 人ごみにはなるべく行かない (はい・いいえ)

まじわるのは、どのゾーンかな？

たてのグラフは免疫レベル。
よこのグラフは予防レベル。
合計点がまじわるのは、どのゾーン？



<p>注意が足りないゾーン</p> <p>毎日の生活は前向きで、いい感じ。でもウイルスへの注意がたりないかな？ 免疫力が強くても、ウイルスに負けることがあるかも</p>	<p>バッチリ元氣ヒーローゾーン</p> <p>ウイルスがからだに入るのをバッチリ防いでいます。 もし入っても、ウイルスと戦う免疫力が強いので、かぜやインフルエンザにかかりにくい！</p>	<p>どっちもダメゾーン</p> <p>冬になると、よくかぜをひくんじゃない？ ウイルスはからだに入りほうだい。免疫力も弱いから、かぜやインフルエンザにかかりやすいんです！</p>	<p>生活を見過ごすゾーン</p> <p>ウイルスへの注意はバッチリ。でも免疫力が弱いと、ちょっとした油断でからだはウイルスに負けちゃうかも</p>
---	---	---	---



冬を元気で過ごすために…



お出かけしたり、人が来たりと、いつもとちがうイベントが多い冬。体調をくずさないように気をつけながらすごしてね！

メリハリのある生活を！

- * ねる時刻は？
→ _____ 時ごろ
- * おきる時刻は？
→ _____ 時ごろ
- * 冬休みに、やっておくことは？



いろいろなものを食べよう！

- * 朝ごはんは？
→ 食べる・食べない
- * すきなもののほかり？
→ 食べる
食べない



さむくても、体を動かそう！

- * テレビやタブレット、パソコン、スマホゲーム
→ 1日に見る時間は？
_____ 時間くらい

- * どんなことで体を動かす？



はみがきに、ちょうせん！

- * 1日なん回のはみがきにちょうせん？
→ _____ 回

今年は、みがけた回数にあわせて、犬にかおを書いてあげてね



「いのち」を まもろう！



冬休みは自転車にのる時間がいつもより多くなります。でも…

- 暗くなるのが早い
- 12月は交通事故が多い

など、気をつけなくてはいけないことがたくさんあります。「交通ルールをしっかりとまもること」をわすれずに！



ヘルメット、もっている？