

2013. 12. 18



かぜをひかないように、自分で気をつけていることはありますか？

おなかのかぜ、せきのかぜ、ねつのかぜなど、これからのきせつは、気をつけなくてはいけない病気がたくさんはやりだします。

もうすぐはじまる冬休みは、人がたくさんいるところに出かけることが多いので、さらに注意がひつようです。

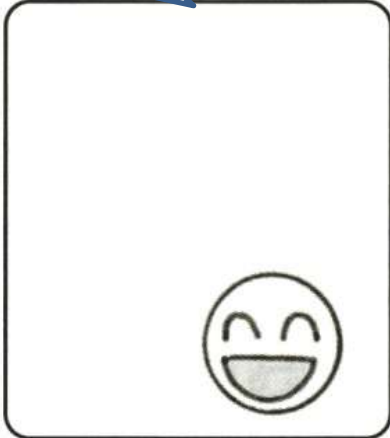
「早ね・早起き・朝ごはん」と「うがい・手洗い・マスク・せきエチケット」を学校でも家でもしっかりつづけていきましょう！

<p><b>お風呂</b> <b>1</b></p>  <p><b>方法</b> 1日1回、おゆにつかって体をあたためている？ (◎・○・△)</p>	<p><b>歯みがき</b> <b>2</b></p> <p>食べたらみがくをわすれずにやり、歯や口の中をせいけつにしている？ (◎・○・△)</p>	<p><b>髪を乾かす</b> <b>3</b></p>  <p>かみの毛はぬれたままにせず、しっかりかわかしている？ (◎・○・△)</p>	<p><b>ツボ</b> <b>4</b></p>  <p>くびやせなかなどをひやさないような服を着ている？ (◎・○・△)</p>
<p><b>呼吸法</b> <b>5</b></p> <p><b>方法</b> ●鼻から吸って、鼻から吐く。</p>  <p>鼻水は、すすらずにただかんでいる？ (◎・○・△)</p>	<p><b>あなたのからだをかぜから守る10の方法</b></p> 		<p><b>睡眠</b> <b>6</b></p>  <p>おなじ時刻におきるねができるようにしている？ (◎・○・△)</p> 
<p><b>うがい</b> <b>7</b></p> <p>うをむいてしっかりガラガラとのおくまで、うがいをしている？ (◎・○・△)</p> 	<p><b>換気と加湿</b> <b>8</b></p> <p>ときどきまどをあけたり、マスクをしたりして、部屋やのどがかんそうしないよう気をつけている？ (◎・○・△)</p>	<p><b>食べ物</b> <b>9</b></p> <p>1日3回、いろいろとバランスよくごはんを食べている？ (◎・○・△)</p> 	<p><b>手洗い</b> <b>10</b></p> <p>手洗いはせっけんをつけて、すみずみまで洗い、しっかりながせている？ (◎・○・△)</p>

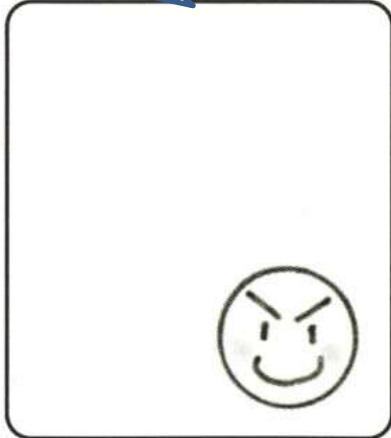
## 2013年は、どんな1年だったかな？

もうすぐ2013年がおわります。  
あなたにとってどんな年だったか、ふりかえってみてください。

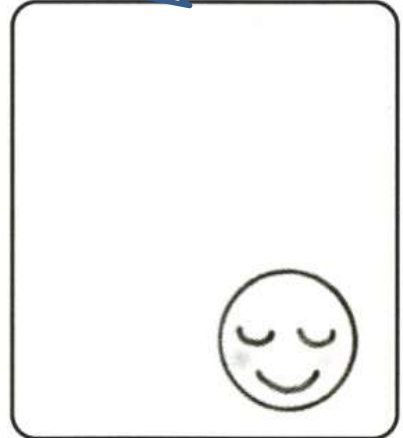
うれしかったこと



がんばれたこと



心にのこっていること



☆2014年にちょうせんしてみたいことは？



ふゆやす

ゆうわく

ま

## 冬休みいろんな誘惑に負けなで!



楽しいことがたくさんある冬休み。でも、子どもにとってよくないこともいくつかあります。イヤだな…、ダメだな…とおもったら、**ゆうきをもって、しっかり「イヤ」「ダメ」とことわれることがたいせつです。**

きまりをまもって、元気で楽しいお休みをすごしてくださいね!