

ほけんだよい

平成 21 年 12 月 22 日

南部小学校 保健室



新型インフルエンザもおちついて、21日現在でようやく0になりました。10月中旬から流行しはじめ、かかった人の数は160人をこえています。高学年のワクチン集団接種の日程が1月11日ときまり、予防接種もすめば、ほっと一安心ですね。

いよいよ冬休みです。楽しいことがたくさんあって、ワクワクしますね。冬休み中も、生活リズムをみださないように気をつけて、3学期の始業式の日全員元気で登校できるようにしましょう。

冬休みもけんこうな生活を

きまった時間にねる



きまった時間におきる



3回の食事をしっかりと食べる

さむい冬には

あったかお風呂

今日は冬至です!



日本では冬至（今年は12月22日）に、ゆず湯に入る習慣があります。血のめぐりをよくし、カゼの予防に効果があるといわれています。



寝冷えしないようにすぐにふとん、はき布団に入りましょう

<4年生のおうちの方へ>

「色覚検査」の希望調べ、まだの方は24日まで必ず提出してください。

夜の夜は気になる〜ウ



