

# のびのび

金山小ほけんだより

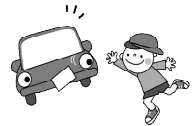
R2. 12. 25(金)No. 16

## 冬休みの生活

いよいよ冬休みがはじまります。休み中も「早起き 早ね 朝ごはん」を続けて、生活リズムをくずさないようにしましょう。

有意義な休みにするため、「雪（水）・車・火・人・情報・お金の使い方・病気（コロナウイルス感染症など）」にも十分気をつけてください。

1月6日にみなさんの元気な顔がそろふことを楽しみにしています。



### 生活リズムをくずさない

#### \* 早起き 早ね 朝ごはん そして 検温

生活リズムはあっという間にくずれますが、とりもどすのはとても大変です。冬休み中も『早起き 早ね 朝ごはん』と『検温』を続けましょう。

#### \* 食べすぎ注意

ごちそうを食べる機会が多くなります。腹八分目を心がけましょう。だらだら食いは、歯の健康にもよくありません。



#### \* 体を動かそう

『我が家のルール』を守り、テレビやゲームは時間をきめて。外あそび、お手伝い（雪かきなど）で体を動かしましょう。

### 病気を予防しよう

#### \* こまめでいいいな手あらい

外から帰ったとき、食事のまえ、トイレの後、大勢の人がさわる所にふれたときなどは、特にいいいに手を洗いましょう。病気の予防の基本は手洗いです。



#### \* 新しい生活様式の実践

全国的にコロナウイルスに感染する人が増えています。不要不急の外出を控え、手洗いや消毒、マスクの着用（自宅以外での）、3密を避けるなど、一人一人が心がけましょう。

#### \* 部屋の換気

かぜやインフルエンザ、コロナなどのウイルスを外に出したり、ほこりやにおい、二酸化炭素などをとりのぞいたりします。

#### \* 歯みがき

1日3回の歯みがきで、むし歯やだらだら食いを防止しましょう。（生活リズムを整えるきっかけにもなります。）口の中を清潔にすると、うつる病気の予防にもつながります。