

ほけんだより

ふゆやす とう
冬休み号

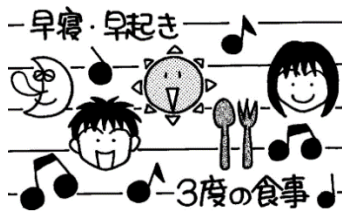
R2.12.25

山梨県立ろう学校 保健室
おうちの人と読もう♪

2020年もあと少し。今年もいろいろな出来事がありましたが、みなさんはどんなことが印象に残っていますか？明日から冬休みが始まります。おうちの大掃除はもちろんのこと、気持ちの大掃除もして、新年をすがすがしい気持ちで迎えられるとよいですね。1/7（木）に、元気なみなさんと会えるのを楽しみにしています。

新型コロナウイルス・風邪・インフルエンザ予防を！

新型コロナウイルスが引き続き全国的に流行しています。元気いっぱい健康に過ごすために、手洗い・うがい・マスク等の着用・換気などの感染症予防をしっかりと行いましょう。帰宅後のうがい・手洗いを忘れずに！（インフルエンザの予防接種は早めに！！毎日の検温カード記入も忘れずに…）



生活リズムはくずさずに！

冬休みは面白い TV番組が朝から深夜までたくさんやってます！！夢中になって見ていたら真夜中だった…なんてことのないようにしてください。いったん生活リズムを崩してしまうと、3学期になって戻るのが大変ですよ。

毎日、少しずつでも運動！

年末年始は、運動不足になりがちです。ですが、おいしいものはたくさんテーブルにならびます。ついつい食べ過ぎちゃって…と、なりがちです。あたたかい部屋にばかりいないで、少しずつでも外に出たいして体を動かしましょう。



交通事故に注意！

12月は世間があわただしく、交通事故が多くなります。道路も、車の通りも多くなると思います。歩く時・自転車で出かける時・車から降りる時など、周りに目をくばる余裕をもって行動しましょう。

病気や異常の検査・治療を！

むし歯や視力の低下などで“受診のすすめ”をもらっていても、今まで受診するひまが無くて行っていないという人はいませんか！？放っておいても悪化するだけです。冬休みを利用して受診・治療に行ってくださいね。



ゲーム・テレビは時間を決めて！

自由な時間がたくさんある冬休み。ついついゲームやテレビを長時間やってしまう…気が付いたらもう数時間…なんてことが続くと、目の疲れや視力の低下などをまねいてしまいます。おうちの人と時間を決めて使いましょう。

歯ブラシ・うわばき は持ち帰ろう！

学期が終了する時には、学校のは持ち帰るのが基本です。歯ブラシやうわばきを持ち帰り、きれいに洗ったり点検したりして、新学期に気持ちよく使えるようにしましょう。

※新学期には、新しい歯ブラシ・うわばき・健康カード
感染症予防検温カード・アレルギー調査票・冬休み健康調査を忘れずに～！！

