



寒さもかなり厳しくなりましたね。今のところ、感染症の流行も見られていません。皆さんの日頃の健康を意識した生活行動のおかげだと思えます。休みの間も、健康を意識した生活を心がけましょう！今回は、冬休みの生活についてとがん教育講演会のことを載せています。ぜひ読んでください。さあ、みなさん、待ちに待った“冬休み”の始まりです。

冬休みを元気にすごす！ 生活キーワード

おやつや夜食は控えめに。



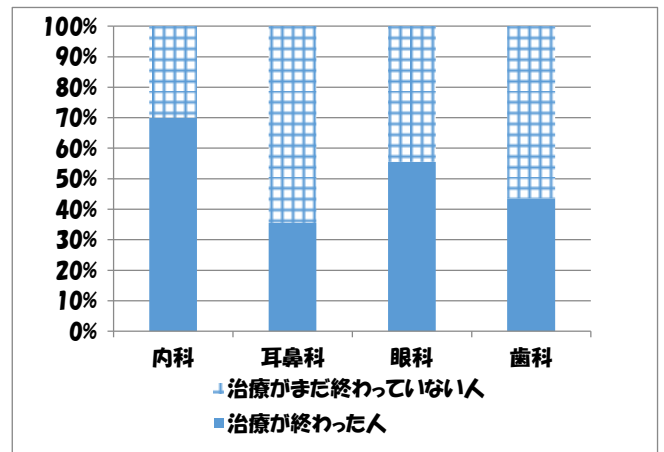
部活、散歩やジョギングなどの軽い運動、お手伝いなどで意識的に体を動かしましょう。厳しい寒さの中でも、体が温まります。

しっかり眠って疲れをとりましょう。
だらだらと食べたり、見たり・・・この生活が続くと体の調子が一気に崩れてしまいます。

かぜ、インフルエンザ、感染性胃腸炎など！
まずは、手洗い、うがい、部屋の換気、人ごみに行くときはマスクも忘れずに。

まだ、治療や検査が済んでいない人がいます。
休みのうち、早めに済ませましょう。

お酒もたばこも、皆さんには必要ありません。
法律で禁止されています。また、発達途中の脳や臓器に悪影響を及ぼします。



スクールカウンセラー 来校日

1月の予定：11日（木）

25日（木）

（担当：天野・齋藤）

“こたつむい” 注意報!

注意報①

低温やけど

長い時間あたたまったまま
まですると、深いやけど
になる恐れがあります。



注意報②

かぜ

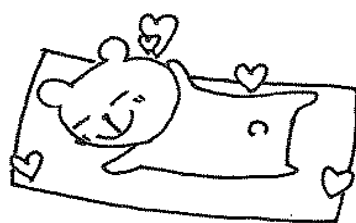
いねむりは危険です。寝ている間に
暑くなり、汗をかいて冷えてしま
い、かぜをひく恐れがあります。

注意報③

肥満

おやつ、テレビ、ゲー
ム…運動不足や食べ過
ぎに気をつけましょう。

ちょうどよい温度のものでも、長い時間、からだにぴったりくっ
ついていると、皮膚の奥のほうがかきずついてしまいます。これが
「低温やけど」です。



いのちの講演会(がん教育)を実施しました!

「がんのお話し」 講師:「いのちをつなぐ会」
野中克彦先生



2018年
よろしくね! まかせろ♡
とり から いぬへ
ノットタッチ