

12月ほけんだより 塩川小学校



ふゆやすみ

12月27日(土)から1月8日(木)まで
 おおみそか・おしょうがつ たのしいことがたくさん!
 ついつい、よるおそくまでおきていたり、たべすぎたりで、からだのちょうしが
 くずれやすいときでもあります。
 けんこうで、たのしいふゆやすみになるようにきをつけてすごしましょう。

ちゅうい かぜに注意

うがい・手^てあらい・空^{くう}気^きの入れかえ・すい^{すい}みん
 えい^{えい}よう・人^{ひと}混^まみの中^{なか}への外^{がい}出^{しゅつ}は少^{すく}なく!

おて^おつ^つだ^だい



かぜをひいてしまったときの3^{げん}原則



じ^じこ^こ ちゅうい 事故に注意

じてんしゃ^{じてんしゃ}のり^{のり}・氷^{こおり}のはった道^{みち}を歩^{ある}く時^{とき}



た^たす ちゅうい 食べ過ぎに注意

あき^{あき}朝^{あさ}からい^いつも口^{くち}の中^{なか}に何^{なに}か入^いれていませんか?
 はら^{はら}ち^ちん^んめ^め 腹^{はら}八^{はち}分^{ぶん}目^め がち^ちょう^{ょう}ど^どい^いです^すよ

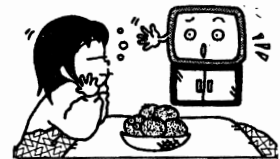


ちゅうい リズムのみだれに注意

テレビもおもしろいけれど、ゲームも^{たの}楽しいけ
 れど、時^じ間^{かん}を決^きめて途^と中^{ちゆう}でもやめ^める勇^{ゆう}気^きを持^もちま
 しょう 夜^よ更^らか^かし^しの原^{げん}因^{いん}になっ^なって^てい^います



たい^{たい}そう



子どもとお酒

どうして子どもはお酒を飲んではいけないの?

★未成年^{にじゅうさい}(二十歳^{にじゅうさい}まえ)の^{ひと}人^{びと}が^{さけ}お酒^のを^の飲^のむと

- ・からだの成^{せい}長^{ちやう}を^さま^たげ^る。・脳^{のう}の発^{はつ}育^{いく}に悪^{あく}影^{えい}響^{きやう}がある。
- ・肝^{かん}臓^{ぞう}に障^{しょう}害^{がい}が^でる。・学^{がく}習^{しゅう}意^い欲^{よく}が^{てい}下^かする。
- ・アルコ^いール^{ぞん}依^い存^{ぞん}症^{しょう}にな^りや^すい。子^こどもに悪^{あく}影^{えい}響^{きやう}が^いっ^ぱい^いです!!!

