

冬休みも毎日同じ時刻に起きよう！

「お休みの日は、つい夜ふかしをしてしまう」という人はいませんか？

生活リズムは一度乱れると元にもどすことが大変です。お休みの日でも、毎朝、学校のある日と同じ時刻に起きると、自然に夜も早く眠くなり夜ふかしの習慣が

つきにくくなります。冬休み明けに、「朝、起きることがつらい、起きられない…」という状態にならないように、早ね・早起きをがんばってみてください。規則正しい生活をする



ことで、インフルエンザにもかかりにくくなりますよ。

そして、3学期の始めも、気持ちよく元気にスタートできるようにしましょう。

かぜや
インフルエンザを
予防するには

うがい・手洗い



うがい・手洗いをしっかり行って、体の中に病原体を入れないようにしましょう。

十分な睡眠



早めに寝て、十分に体を休めましょう。

換気と保湿



こまめに換気をしましょう。また、室内では加湿器などを使って湿度を保ちましょう。

十分な栄養



なるべく好き嫌いをせず、バランスの良い食事をとりましょう。

人ごみを避ける



インフルエンザが流行している時期は、できるだけ人ごみを避けましょう。

© 少年写真新聞社 2018

※ 鳥居松小学校でも、今週に入りインフルエンザによる欠席者が増加してきました。

冬休み中も、かぜやインフルエンザの予防をして、元気に過ごせるといいですね。

「かぜかな？」とおも

●ゆっくり休む



はや
早くねて、
すいみんを十分に！

●体をあたたかくする



あせ
汗でしめった
したぎ
下着はとりかえて！

●栄養をとる



しょうか
消化のよい
あたたかいものを！

●水分をこまめにとる

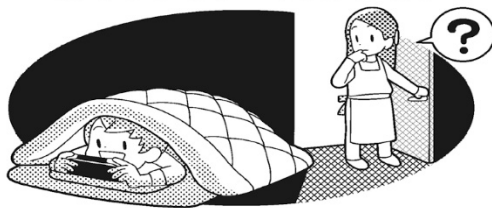


だっすいじょうたい
脱水状態に
ちゅうい
ならないよう注意！

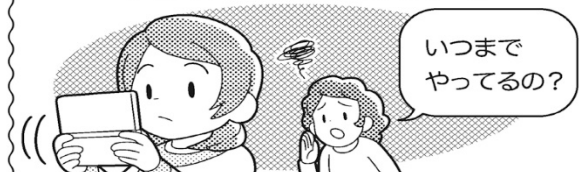
冬休み中の視力低下に注意！

視力低下を招く、こんな行動をしていませんか？

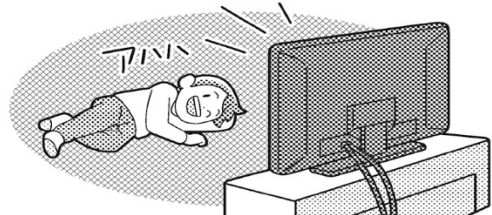
ふとん
布団の中でゲームをしている



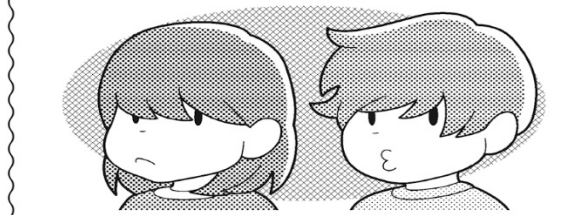
じかん
時間を決めずにゲームをしたり
テレビを見たりしている



おころ
寝転んでテレビを見ている



まえがみ
前髪が長く、目にかかっている



視力が低下している子どもが多くなっています。ゲームをしたりテレビを見たりするときは、明るい部屋で、時間を決めてするようにして、目の健康を守りましょう。