

健康で安全に
すごせましたか？



今年一年、

もういくつ寝るとお正月〜♪
1年の締めくくりに、今年はどうだったか、新しい年はどう
したいか、家族でお話できるといいですね。
冬休みも健康で安全にすごせますように。

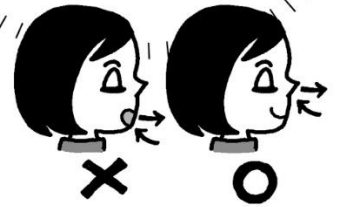
のどの乾燥対策アレコレ

部屋を加湿する
(湿度50~60%程度に)



こまめに水分をとる
(常温の水か白湯がよい)

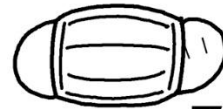
口呼吸ではなく、
鼻呼吸をする



うがいをする
(のどの奥にも
届くようにする)



マスクをする
(呼吸による保湿効果)



石けんは、しっかり泡立てることが大切です。泡が汚れを
吸い込んでキレイにします。しかし、自分でしっかり泡立て
るのが難しい子どもも多いので、学校では「泡で出るハン
ドソープ」を使用しています。

感染症予防だけでなく、生涯必要な清潔・身辺自立の
第一歩として、「あわあわ手洗い」を心がけましょう。

泡でげき退!



ウイルスは、石けんの泡が大キライ!

ふゆやすみ ゆうわくにまけずにすごそう!



クリスマス、お正月、
食べすぎに注意



タバコ、お酒、薬物、
誘われても断る



夜更かししないで
規則正しい生活を



だらだら、ごろごろ
せず、体を動かそう