

## 冬休み中における保健・安全

待ちに待った冬休み。クリスマス、お正月…とイベントが続きます。

親戚など大人の集まる場所では、アルコールやタバコなど目に触れる機会が多くなります。

自らの健康と安全に気を付け、「冬休みの過ごし方について」親子で話し合ってみることも大切です。

### 1 冬休みの健康生活

#### ★生活のリズムをつくる

- ・テレビ、学習の時間、寝る時間、起きる時間を決める。

#### ★ぼういんぼうしよく暴飲暴食に注意

- ・寒くて運動する機会が減る時期です。

食べ過ぎに気をつけて、家の手伝いをしながら積極的に体を動かそう。

- ・間食、清涼飲料水の摂りすぎに注意する。(糖分、塩分、油脂の摂りすぎは生活習慣病もと！)

#### ★食後の歯みがきをきちんとしよう

- ・むし歯や歯肉炎にならないように、毎日の徹底した歯みがきが大切です。



### 2 冬の感染症（風邪、インフルエンザ）、食中毒（ノロウイルス）への注意

- ★手洗い（食前、用便後）、うがい（外出先からの帰宅後）を行う。

- ★人が多く集まる場所はなるべく避ける。

- ★2～3時間おきに、部屋の換気をする。

- ★古いものは食べない（冷蔵庫を過信しない。）

- ★食べ物は火を通してから食べる。

- ★暴飲暴食をさける。



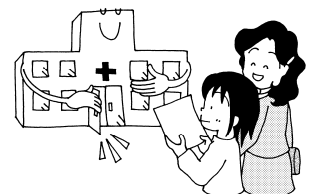
※ 沖縄県内インフルエンザ注意報発令されています。予防を心がけましょう。

### 3 病気の治療をする

- ★定期健康診断で見つかった病気や精密検査など。

むし歯・低視力・目・耳・鼻の病気・皮膚疾患・その他の病気

★1月6日の始業式に「治療カード」と受診結果報告書を提出する。



### 4 交通ルールを守って安全な行動をする

- ★自転車の安全運転に心がける。二人乗り、スピードは出さない。

- ★知らない人の誘いや車には乗らないようにする。

- ★夜更かし、夜遊びはしない（夕方6時30分までに家に帰ろう）

- ★タバコ、お酒（薬物等）の誘いはきっぱり断ろう！

