

# 明日から冬休みです！



R5.12.22 (金) 附属中学校  
保健だより 第7号

早いもので、2023年もそろそろ終わりに近づいてきました。明日から冬休みが始まります。

冬休みは、クリスマスや、お正月などの楽しい行事が盛りたくさんあります。

また、3年生にとっては受験を控え大事な1日1日となります。体調に十分気をつけて、安全に、充実した冬休みを過ごしてください。1月9日(月)の授業開始日に会えるのを楽しみにしています。



## 冬休みも元気に過ごそう！



冬休みを楽しく充実したものにするために気を付けてほしいポイントをかたるた風にまとめました。

**た**  
べたあと  
寝る前  
歯みがき忘れずに



むし菌のある人は冬休みに治療を済ませましょう。

基本的な感染症対策を引き続き行いましょう。

**の**  
どは、うがい  
手はよく  
洗ってかぜ予防！



**し**  
つないの  
湿度は、  
50%以上をキープ



加湿器やタオルを干すなどして加湿しましょう。

ケーキやおせちなどの季節の料理を味わいましょう。

**い**  
つでも  
どこでも  
何でも食べよう！



法律で禁止されています。学校で配布された生活のきまりを必ず守りましょう。

**い**  
注意で  
お酒とシユースを  
間違えないで



生活リズムが崩れると体調を崩しやすくなります。睡眠時間を確保するようにしましょう。

**ゆ**  
う暮は、  
交通安全に  
気をつけて



**や**  
すみでも  
生活リズム  
崩さずに



**ス**  
ケジュール  
余裕をもって  
楽しいお出かけ



家族団らんの時間を過ごしたり、地域の行事なども参加したりするといいですね。

**み**  
んなで  
過ごす  
時間が一番！



正しい自転車の乗り方で乗りましょう。交通事故には十分注意しましょう。

立ち入り禁止の場所には行きません。公共の施設を利用するときにはマナーを守って過ごしましょう。