



# ほけんだより12月号 小学部

令和6年12月18日  
あかぎとくべつしえんがっこうほけんしつ  
赤城特別支援学校保健室



もうすぐ冬休みです。

3学期をスムーズにむかえられるよう、冬休みを規則正しくすごしましょう。

## 【冬休みのお約束】

○ぐっすりねむる。

○スマホ・タブレット・ゲーム等の使用時

○毎朝同じ時間に起きる。

間をきめておく。

○三食しっかり食べる。



使うときは姿勢に気をつけよう!



○食事のあとには歯みがきをしよう。

○ゲームやパソコン等を寝る前に使わない。

## 感染症

# みんなで協力して 流行を防ぎましょう



## 感染症予防の3原則



抵抗力を高める



十分な睡眠

### 感染経路の遮断



### 感染源の除去



◆ 授業で手洗いについて勉強しましたね。

正しい手洗い方法を習慣にしていきましょう。