

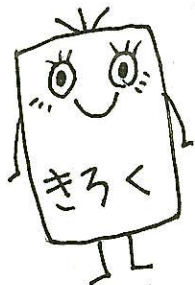


ほけんだより

# ぽかぽか冬休み号

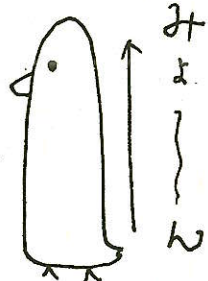


冬休みが始まります。わくわくしている予定がある人もいると思います。  
 何をやるのにも健康でいることが大切です。食べすぎ、飲みすぎ、  
 遊ぶすぎないように楽しみましょう。



発育の記録もおうちの人へ渡しました。

4月からどれだけ大きくなったかな？  
 次は1月に測定します。



## 冬休みも寝不足に気をつけよう！

冬休み関係なく毎日早起き出来ていませんか？  
 もし寝るのにおそくなったら、寝不足  
 になってしまいます！  
 寝不足にならないために生活リズム  
 をととのえたり早ね早起きを  
 こころがけたりしましょう！！



さむくてふとんから  
 であらなしば～



5-1 保健委員会



がっこうほけんいんかい ねんせい  
 学校保健委員会で 4年生が  
 がっこうやくざいし  
 学校薬剤師さんからお話をききました  
 その人に合った薬、薬の飲み方を  
 教えてくれるお薬のプロです。

薬のことでわからない  
 ことがあたらきいてね。



## 「体のこと 薬のこと」

① かぜをひかないようにするには

めんえきよく たか  
 免疫力を高める



バランスの良い食事

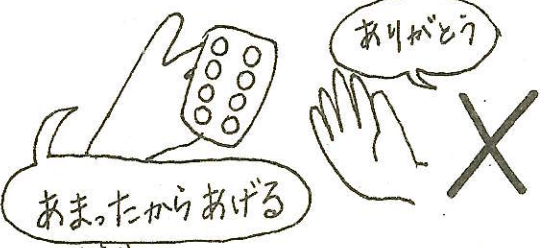
しっかりと寝る

外で体を動かす

正しい手洗い・うがい

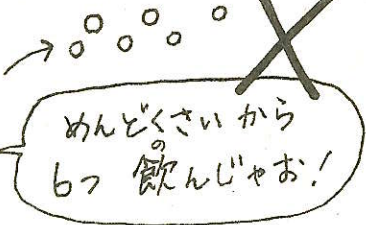
バイキンを体に入れない

② 薬のルール ~ちゃんとお薬飲めますか?~



あまたからあげる

薬は もらわない  
 あげない



決められた量より  
 たくさん飲まない

- 薬はその人の体質や、その時の症状にあわせて、飲む種類や
- 量・回数などが決められています。正しく使わないと悪化したり、
- 別の病気を引き起こす危険が
- あつたりします。古いものや人の薬は
- 使わないようにしましょう。

