

ほけんだより



千歳市立北進小中学校 ほけんだより
2023年12月18日発行 No.12

寒いときは首をあたためよう



手首・首・足首をあたためると寒さ対策になります。

お知らせ（小1・中1の保護者様）

遅くなりましたが、10月に実施しました
心臓検診の結果をお知らせします。
受けた全員、所見はありませんでした。

今年も残り少なくなってきました。23日（土）から冬休みです。冬休み中は、クリスマスやお正月がありますが、食べ過ぎたり、はめをはずしすぎないように！
休み中はダラダラしないで、規則正しい生活をする。また冬は危険がたくさんあるので、毎日気をつけて生活してください。そして、休み明けは元気な顔を見せてくださいね。

○やけどに注意しよう



湯たんぽやカイロにも注意！

○のき下には、絶対いかない



やねから雪や氷がおちてくる
こともあります。

○食べ過ぎには

気をつけよう



○除雪機には近づかない



○冬のツルツル路面に気をつける

