

# ほけんだよりピア peer

## 冬休み特別号

2018 12

大阪市立今津中学校

「ピア」とは仲間のことです



SNSのその先は信用できる人ですか？安易に自分の個人情報をSNS上に出していませんか？イベントの多い冬休みは特に注意しましょう。

クリスマス・お正月に大人や先輩からお酒をすすめられても、絶対に飲んではいけません。「飲めません」「いりません」とはっきり意思表示しましょう。

楽しいことが多いので、つい夜ふかし、朝は寒いでお昼まで朝ねぼう・・・そんな冬休みを過ごしそうな人！そうあなたのことです。冬休みの間も学校に行くときのリズムをくずさないようにしておきましょう。



歯の治療がまだすんでないそこのあなた！お正月までに早く歯医者さんへGO! 報告待ってます！



## かぜに負けない！5つのポイント

せっかくの冬休みに風邪やインフルエンザにかかったら、残念！3学期には元気に登校したいので、冬休みは「か・ぜ・よ・ぼ・う」を心がけてくださいね！

- か 帰ってきたら手洗い・うがい
- ぜ 全部残さず3食食べよう
- よ 夜は早めにふとんへGO!
- ぼ 防衛線！マスクは正しくつけよう
- う 運動をして免疫力UP!



私は寒いのが苦手なので冬は嫌いです。でもネコが寄ってきてくれるので、寒いのもOKかな？苦手な物事も別な角度から見ると違うことが見えるかも！  
また3学期に元気に会いましょう。  
よいお年を！



## 冬休みの決まりごと

K-Shinbo

