

ほけんだより

N.15
令和7年12月23日
大田小学校 保健室
文責：渡部 幸江

冬休みは、クリスマス、年越し、お正月と楽しい行事が続きますね。でも、夜ふかしや食べ過ぎは体調を崩す原因になってしまいかもしれません。力ゼをひいたり感染症にかかったりしてつらい冬休みだった・・・なんてならないよう生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう。



冬休みのすごしかた

新学期を元気に迎えるコツ!

規則正しい生活をしよう



はや はや お あさ がっこう ひ
早寝早起き、朝ごはんを食べるなど、学校がある日と
おな せいかつ す 同じ生活リズムで過ごしましょう。

適度に運動しよう



うんどう めんえきりょく かみだ かぜ つよ
運動すると免疫力がアップして、体が風邪に強くなります。寒くても汗は出るので水分補給を忘れずに。

冬ならではの事故に気をつけよう



て い こ ろ くら うん み
ポケットに手を入れたまま転ぶ、暗くて運転手から見えず交通事故など冬特有の事故が多くなります。危ないことをしていないか振り返りましょう。

体を温めよう



からだ ひ かぜ ゆ おぬ
体が冷えると風邪をひきやすくなります。湯船につかる、首・手首・足首を温めると体がぽかぽかになります。

おうちの方へ

今年は、全国的にインフルエンザの流行が例年より1ヶ月も早く、伊達市内でも大流行しましたが、大田小では、インフルエンザが流行することもなく2学期を無事終了することができました。ご家庭での健康管理、ありがとうございました。

冬休みは、外出する機会も多いと思いますが、冬休み中も引き続き、ご家庭での感染症予防にご協力くださいますようよろしくお願ひいたします。



冬休み
げんき

元気に過ごさナイト！

スタート！



あらいしナイト

手首も忘れず洗おう！

誕生日
10月15日
(世界手洗いの日)
好きなもの
石けんのにおい

手洗いを
毎日がんばる。

あらいしナイト
が仲間になった。
3マス進む



好き嫌いせず食べよう！

誕生日
8月31日(野菜の日)

好きなもの
だし巻きたまご

甘いものを
食べすぎた！
1回休み

甘いものを
食べすぎた！
1回休み

ゴール

よくねナイト

早起きも続けよう！

誕生日
9月3日(睡眠の日)
好きなもの
小さい頃から使っているまくら

夜ふかしせず
寝る。
よくねナイトが
仲間になった。
3マス進む

バランスよく
食べる。
たべナイトが
仲間になった。
2マス進む

テレビを見ていたら
もうこんな時間！
2マス戻る

ルール

じゃんけんをして



グーで
勝ったら
1マス進む



チョキで
勝ったら
2マス進む



パーで
勝ったら
3マス進む

まだあるよ／ 元気な体の味方

早寝早起きしナイト

寒い朝でも、学校
に行く日と同じ時
間に起きよう



アウトメディアにチャレンジ！

初級

1日3回
ごはんを食べるときは
メディアから離れる

中級

メディアと関わるのは
1日2時間までにする

上級

1日中、メディアから
離れて過ごす

おうちの人と相談して
チャレンジしてみよう！

朝ごはんたべナイト

しっかり食べて、
エネルギーをチャ
ージ！



運動しナイト

部屋にこもってば
かりいないで、外
で体を動かそう

