

# ほけんだよい

No.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。カ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。



## 冬休みの過ごし方

冬に負けずに

新学期を

元気に

迎えるコツ!

### 規則正しい生活をしよう



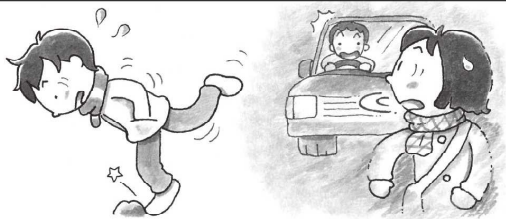
はやねはやお せいかつ  
早寝早起き、朝ごはんを食べるなど、学校がある日と同じ生活リズムで過ごしましょう。

### 適度に運動しよう



うんどう めんえきりょく  
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



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。危険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 げ  
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。

## 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お願いいたします。



冬休み  
げん き

# 元気に過ごさナイト!

スタート!



## であらしナイト

てくび わす であらし  
手首も忘れず洗おう!

たんじょうび  
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



て であらし  
手洗いを  
わす であらし  
忘れた!  
1マス戻る

て であらし  
手洗いを  
まいにち  
毎日がんばる。  
であらしナイト  
が仲間になった。  
3マス進む

## たべナイト

す であらし  
好き嫌いせず食べよう!

たんじょうび  
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

## ゴール

## よくねナイト

はや お づつ  
早起きも続けよう!

たんじょうび  
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



よ ね  
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

テレビを見ていたら  
もうこんな時間!  
2マス戻る

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

## 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

## 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!

## まだまだあるよ! 元気な体の味方

### 早寝早起きナイト

寒い朝でも、学校  
に行く日と同じ時  
間に起きよう



### 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  
かりくないで、外  
で体を動かそう

