



令和7年12月22日
緑丘小学校 保健室



待ちに待った冬休みまであと1日。クリスマス、お正月など楽しいイベントがたくさんあります。体調を崩さないで楽しめるように、よく寝て、よく食べ、よく動いて、元気に過ごしてくださいね。1月に学校でみんなに会えるのを楽しみにしています。

..... 冬休みを元気に過ごすコツ

規則正しい生活をしよう

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

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

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。

手洗い・うがい、人が多くいる場所ではマスクをつける、なども感染症から身を守るために必要です。



スクリーンタイムを減らして、体を動かそう。

スクリーンタイムとは、テレビを観たり、ゲーム、スマホを利用したりする時間のことを言います。体を動かすことは、体力づくりだけでなく、成長期の骨や筋肉を発達させたり、心や体をリフレッシュして、ストレスを減らしたりすることにもつながります。

ランニングやドッジボールのような運動は苦手な人がいるかもしれませんが、鬼ごっこや縄跳び、散歩だったらできる人が増えるのではないのでしょうか。「続けること」を意識して取り組んでみましょう。





くっしたの
中^{なか}には？

かくれている文字を見つけよう。



ヒント

みんながいつもやっていることだよ。



こたえは「てあらい しょう」

石けんを付けて、手の甲、指の間、指先、親指の周りも丁寧に洗いましょう。好きな歌を歌い終えるまで時間をかけて洗うと、楽しく丁寧に洗えて◎です。あわあわ手洗いの歌（♪おねがいカメさん）の他に「どんぐりころころ」「もしもしかめよ」、「ハッピーバースデー」2回分がちょうどよい時間になります。試してみてね。