



西小学校  
保健室



ふゆ ほんかくてき 冬も本格的になり、みなさん風邪などひいていないですか？

まちにまったふゆやす 冬休みがやってきます。休みの間も、次の事に気を付け

て、健康で楽しい冬休みを過ごしてくださいね！



### 《体の健康状態チェック！！》

むし歯のある人、視力の弱い人、耳鼻科やその他の検査で病気や異常があり、まだ病院へ行っていない人は、冬休みを利用して治療しましょう。（終わった人は担任の先生に治療報告書を提出してくださいね！）

### 《冬休みの健康に気をつけよう》

- ① 早寝早起きをし、一日の計画を立てましょう。夜更かしはしないようにしましょう。
- ② 朝ごはんをしっかり食べましょう。
- ③ うんちタイムを、しっかりつくりましょう。  
(毎日同じ時間にトイレに座ることで、うんちが出やすくなります。便秘の改善にもなります。)
- ④ 外から帰ってきたら、手洗い、うがいをしっかりしましょう。
- ⑤ 食後のハミガキをていねいにしましょう。
- ⑥ 外で元気いっぱい体を動かす遊びをしましょう。また適度に運動をしましょう。

### 《事件・事故にまきこまれないようにしよう》

- ① 知らない人に声をかけられても絶対についていきません。車にも乗りません。
- ② 知らない人につれていかれそうになった時は、大声でさけんで逃げ、近の家や大人に助けを求めましょう。
- ③ 外で遊ぶときには、家の人に「どこに行く」「だれと遊ぶ」「何時に帰る」を伝えよう。
- ④ 一人では遊ばないようにしましょう。
- ⑤ 歩くときは歩道を歩きましょう。また飛び出しは大変危険です。横断歩道を渡りましょう。
- ⑥ 車の通る場所では遊ばせん。
- ⑦ 自転車に乗るときは、車に十分気をつけましょう。

かんせんしょう 流行する季節です。手洗い・うがい・マスク着用・人混みをさけるなどして、予防しましょう。

らいねん げんき あ 来年も元気に会いましょう！

# 冬休みの達人になろう！

**早寝・早起きをする**

休み中も生活リズムは変えないよ。

はい

**体を動かす**

寒くても外で遊ぶよ。

はい

**お手伝いをする**

おうちの人に喜んでもらおう。

はい

**3食しっかり食べる**

食べ過ぎて1食抜かしたりしないよ。

はい

**手洗いをする**

ウイルスや菌をやっつけよう。

はい

**病院に行く**

冬休みは定期健診や治療のチャンスだよ。

特に用がない人も「はい」へ

**スマホやゲームの時間を決めて守る**

やり過ぎないよ。

心も体も  
ぎっぎりするよ

はい

**換気をする**

1時間に1度空気を入れ替えよう。

はい

**明るいうちに帰る**

暗くなると交通事故の危険が増えるよ。

はい

**冬休みの達人**

充実した冬休みを過ごす達人。  
その調子で毎日過ごそう！

**あとすこしまうま**

達人まであと少しのシマウマ。できていなかったことはなんだったかな？ もう一度チャレンジしてみよう。次はできるはず！

←-たらいいおん



冬休み、  
どんなふうに過ごす？  
はいかいいえで  
答えて進んでね。

毎日だからら過ごしているライオン。このままだと、すぐに冬休みが終わっちゃう。でも、まだまだ充実した冬休みにできる！ まずは早寝早起きをして生活リズムを整えることから始めよう。

もっと  
がんばろうし



やればできるのにできていないウシ。1日の過ごし方を振り返ることから始めよう。すぐにできそうなことが見つかるはず。簡単なことから始めてみよう！