

# ふ ゆ や す け ん こ う 冬休みの健康



ほけんだより  
冬休み特別号  
2023年12月  
前山小 保健室

ふ ゆ げ ん き

じ ょ う

## 冬を元気にすごすための3か条！



### その1 はや はや お あさ 早ね・早起き・朝ごはん



大切なのは、<sup>たいせつ</sup>早ね・<sup>はや</sup>早起き・<sup>あさ</sup>朝ごはんです。一日の始まりとなる朝ごはんはエネルギーのもとです。早ね・早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べて、毎日<sup>まいにち</sup>を元気にスタートさせましょう。

★<sup>ね</sup>寝る時刻の目安は、<sup>じこく</sup>1・2年生9時、<sup>めやす</sup>3・4年生9時30分、<sup>ねんせい</sup>5・6年生10時です。  
この時刻までには<sup>ね</sup>寝ましょう。



### その2 て あ ら 手洗い・うがい



外から帰った時、食事の前は手洗い・うがいをしましょう。また、人ごみの中へ行かないようにするのも予防のひとつです。「体調<sup>たいちよう</sup>をくずしてずっと寝ていた…」そんな冬休みにはしたくないですね。新型コロナウイルスやかぜ、インフルエンザに負けず、<sup>げんき</sup>元気にすごしましょう。



### その3 からだ う ご 体を動かそう



冬休みはついつい食べすぎてしまうものですが、食べすぎは肥満や腹痛のもとです。食べる時間を決めるなどして食べすぎないようにしましょう。外で遊んだり、運動したりしてバランスのよい<sup>からだ</sup>体づくりをしましょう。

## ●●生活リズムチェックカード●●

規則正しい生活を送れるように冬休みも「生活リズムチェックカード」を行います。  
期間は、12月23日（土）～25日（月）と1月5日（金）～8日（月）です。1月9日（火）に担任の先生に提出しましょう。

冬休み明けも元気な姿のみんなに会えるのを楽しみにしています！良いお年を★