

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 早ね・早起き・朝ごはん



大切なのは、早ね・早起き・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食べて、毎日を元気にスタートさせましょう。

★寝る時刻の目安は、1・2年生9時、3・4年生9時30分、5・6年生10時です。  
この時刻までには寝ましょう。



### その2 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、元気にすごしましょう。



### その3 体を動かそう



冬休みはついつい食べすぎてしまうのですが、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★