



ほけんだより



しもふくだしょうがっこう ぼけんしつ
下福田小学校 保健室
2025.12.23

いよいよ待ちに待った冬休みですね。クリスマスにお正月、お出かけをしたり、おいしいごちそうを食べたり…楽しいことが盛りだくさんの冬休み！元気で楽しめるように健康・安全には十分気をつけてください。また、ダラダラと過ごして生活リズムがくずれ過ぎないように気をつけましょう。

3学期みなさんの元気な顔を見られるのを楽しみにしています。それでは、よいお年を♪

冬休みを元気に過ごそう！



フルーツや野菜を食べてカゼに負けない体を作ろう！

旬の冬野菜を食べて免疫力アップ！いちごやみかんはビタミンCが豊富でおすすめ。



ゆっくり入浴しよう！

湯ぶねにゆっくりつかって、ただし湯ざめはしないように注意！



やりすぎ注意！スマホやタブレット、ゲームは時間を決めて！

寒いけれど外に出て遊ぶ時間も作ろう！



すいみん時間はたっぷりとりよう！

夜ふかしが続かないように気をつけてね。



みんなで笑って、よいお年を！

来年も笑顔で過ごせる1年になりますように。



「快適な」室内環境を整えて、健康的に過ごそう

室温を 20℃前後に保つ



部屋の中でも、少し寒く感じるようなら上着やひざかけなどで調整を。

1時間に1回は換気をする



二酸化炭素やウイルスなどが溜まった空気を、新鮮な空気と入れ替える。

空気の乾燥を防ぐ



加湿器を使ったり、近くにぬれタオルを干したりして部屋の湿度を保つ。

！ 事故やケガに気をつけて！ ！

暗くなる前に
帰りましょう



冬は暗くなる時間が早く、車から歩行者や自転車は見えにくいので危険！

ポケットに手を入れて
歩かないで！



転びそうになっても
手がつかず、
大ケガをすることも

歩道は凍っている
こともあるよ！



特に橋の上や日陰の道
には注意して！