

いよいよ、皆さんが楽しみにしていた冬休みが始まります。年末年始は、面白い TV が夜遅くまでやっていたり、ごちそうを食べる機会が多かったりと誘惑が多いです。1日中ゴロゴロ・ダラダラしている人は、生活リズムが崩れてしまい、3学期がきつくなります。ぜひ、掃除やお手伝いをする、お正月の遊びを楽しむ、家族や友達と話す、外で体を動かすなど、充実した冬休みにしてくださいね♪

## 冬休みも、きそく正しい生活を！

冬休みの生活習慣の乱れの原因は...コレかも！

☆ダラダラン



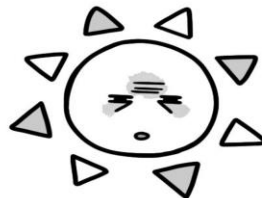
ダラダラとずぎさずに  
きそくただ せいめい びん  
規則正しい生活を送ろう！

☆ヨフカシー



ねぶそく かんえき かんせんしょう  
寝不足だと免疫が下がり  
疲れもとれないよ！

☆アサネボー



あさばい ちやく  
朝早くに起きられないよ！

☆タバスキリン



ねんねんし  
年末年始は  
食べすぎないように！

ダラダランやヨフカシーにならないために！

## 冬休みを健康で安全に過ごすための 約束

生活リズムを崩さない



きそくただ せいめいしょうかん  
規則正しい生活習慣が  
元気の秘訣だよ

家でも感染症対策



てあら かんき かんせんしょう  
手洗いや換気で感染症の  
予防を続けよう

少しずつでも毎日運動



からだ うご とも  
身体を動かすと気持ちも  
リフレッシュできるよ

暗くなる前に家に帰る



がいしゆつ ひと  
外出するときは家の人に  
帰る時間を伝えておこう

### 【保健室からの宿題】

①本日、冬休み健康カレンダーを配付しています。毎朝の体温を測り、1日の生活リズムをふり返りましょう。規則正しい生活を送ることが、心と体の健康につながります。始業式の体温は、健康カレンダーの裏面右下にご記入ください。始業式に提出です。

②むしばの治療が終わっていない人は、冬休みの間に治療を進めましょう。

### やすみの日も、はみがきを！



冬休みは、クリスマスやお正月など、ごちそうがたくさん。食べたらかならず、はみがこう！