

令和7年度 ほけんだより～おうちの方とよみましょう～

ふ ゆ や す 冬休みのくらし

上天草市立中北小学校 保健室

みんなが^{たの}楽しめ^{ふゆやす}にしていた冬休みが^{かた}はじまります。生活リズムがくずれることは、体調不良の原因になってしまい^{せいかつ}ます。病気^{ひょうき}やけがに注意して、元気^{ちゅうい}に^{げんき}すごしま^{げんき}しょう。



たの ふゆや
楽しい冬休みにするために♪



ふ

ふくそ^うう き
服装には気をつけて
下着をきて、重ね着をするとあたたかいですよ。



ゆ

にゅうよく
ゆっくり入浴しよう
湯船にゆっくりつかって温まりましょう。



や

さんしょく
休みでもやっぱり三食
朝ねぼうせずに朝ごはんを毎日食べましょう。



す

すいみん
睡眠はたっぷりとろう
夜ふかしが続かないようにしましょう。



み

かお
がっこう
あ
みんな元気な顔で、3学期に会いましょう
始業式に、みんなに会えるのを楽しみにしています。



★ 「ふ・ゆ・や・す・み」を心がけて、充実した冬休みにしましょう。

かんせんしょう よ ぼ う 感染症の予防

冬は、さまざまな感染症への注意が必要です。
感染症予防について、もう一度確認しましょう。

- ① 手あらい・うがいをする
- ② しっかりすいみんをとる
- ③ すききらいせずバランスのよい食事をする
- ④ 体を動かしてあそぶ
- ⑤ 空気の入れかえをする
- ⑥ せきが出るときはマスクをつける など

さらに、体調が悪い時にはゆっくりおうちで過ごしましょう。これらを、冬休み中も徹底しましょう。



ちりょう 治療をすませよう



治療が終わったら、プリントを学校へ。

むし歯の治療が終わっていない人や、視力の低下でしばらく病院でみてもらっていない人は冬休みに、病院へ行きましょう。年末年始は病院が休みになります。おうちの人と相談して、早めに病院へ行く計画を立てましょう。



* 1月8日(木)に、「冬休みの生活カレンダー」と「わたしのからだ」を学校へ提出してください。
4匹の「モンスター」に負けない、冬休みにしてくださいね！元気みなさんに会えるのを楽しみにしています。