

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

みなさんが楽しみにしていた冬休みがはじまります。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ます。病気やけがに注意して、元気にすごしましょう。



たの 楽しい冬休みにするために♪



ふ

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



ゆ

にゆうよく
ゆっくり入浴しよう
ゆふね あたた
湯船にゆっくりつかって温まりましょう。



や

やす さんしよく
休みでもやっぱり三食
あさ まいにち た
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
睡眠はたっぷりとうろう
よ つづ
夜ふかしが続かないようにしましょう。



み

げんき かお がっき あ
みんな元気な顔で、3学期に会いましょう
しぎようしき あ たの
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 手洗い・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
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」に負けず、冬休みにしてくださいね！元氣
なみなさんに会えるのを楽しみにしています。