



おおとよしょうがっこう
大豊小学校
2025年
ふゆやす ごう
冬休み号

～12月の保健目標～

- ★感染症に気をつけて、手洗い・うがいをしっかりしよう。
- ★元気度チェックにとりくもう。

冬を健康に過ごそう！



楽しいイベントがたくさん冬休みが始まりますね。家族や友達と楽しい時間過ごしてください。手洗いやうがいを丁寧にして、体調をくずさないようにしましょう。冬休みも、裏面の健康チェックを行います。イベントやお出かけが重なる時は、家族で相談して、チェックをする日を変更してくださいね。

ふ ゆ や す み を

フルーツや野菜を食べて、力に負けない体を作ろう

- ゆ 合言葉に、元気に過ごそう！
- ゆ ゆうわくに負けず、たばこやお酒は断ろう
- や やりすぎ注意！ スマホやゲームは時間を決めて
- す すいみん時間はたっぷり取ろう
- み みんなで笑って、よいお年を

冬の交通事故はなぜ多い？



暗くなる前に帰宅したり、道路を横断する時は左右の安全をしっかり確認したりして、交通事故を防ぎましょう

ゲームやSNSと上手につきあうために、家族でルールをつくってみよう

- ①ルールは親と話しあって決める。
- ②具体的なルールにする。
- ③可能ならば、紙に書いて残す。
- ④親や兄弟姉妹など、家族もルールを守る。
- ⑤ルールがうまくいかない時は、つくりなおす。



規則正しい生活をしよう



適度に運動しよう

冬ならではの事故に気をつけよう

体を温めよう



ポケットに手を入れたまま転ぶ、暗くて運転手から見えず交通事故など冬特有の事故が多くなります。危ないことをしていないか振り返りましょう。



体が冷えると風邪をひきやすくなります。湯船につかる、首・手首・足首を温めると体がぽかぽかになります。