



おおとしようがっこう
大豊小学校
2025年
ふゆやす 冬休み号

がっつ ほけんもくひょう
～12月の保健目標～
ふゆ けんこう す
冬を健康に過ごそう！
★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。



たの 楽しいイベントがたくさんふゆやす はじ 始まりますね。かぞく ともだち たの じかん 楽しい時間を過ごしてください。てあら 手洗いやうがいをしていねい、たいちょう 体調をくずさないようにしましょう。ふゆやす うらめん けんこう おこな 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、かぞく そうだん 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。



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。



ふゆやすみを フルーツや野菜を食べて、カゼに負けない体を作ろう

合言葉に、 ゆうわくに負けず、たばこやお酒は断ろう

元気に過ごそう! 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

規則正しい生活をしよう

早寝早起き、朝ごはんを食べるなど、学校がある日と同じ生活リズムで過ごしましょう。

適度に運動しよう

運動すると免疫力がアップして、体が風邪に強くなります。寒くても汗は出るので水分補給を忘れずに。

冬の交通事故はなぜ多い?

雪で周囲の状況が見えにくい

暗くなる時間が早く、歩行者や自転車が見えにくい

帰省や旅行で車の交通量が増える

積雪や凍結で道路が滑りやすい

⚠ 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と確認したりして、交通事故を防ぎましょう

冬ならではの事故に気をつけよう

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。

体を温めよう

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。