



令和7年12月24日  
人吉市立大畠小学校  
保健室  
第8号

今年も残りわずかになりました! みんなはどんな1年でしたか? 「なわとびがたくさんとべた!」「かけ算九九が言えるようになった!」と聞こえてきて、できるようになったことがたくさんあったのではないかでしょうか。

さて、冬休みが始まります。長いお休みに入ると、ついつい夜ふかしをしたりご飯やおかしをいつまでも食べたりしたくなると思いますが、体を大切に健康的な生活を送りましょう!

健康を手にいれるための

## 冬休みのすこしかた

バランスよくご飯を食べよう。

赤・黄・緑の栄養素が全部そろうといいですね。



寒さに負けず体を動かそう。

寒くても外に出て体を動かしましよう。家のお手伝いも立派です。



朝起きて、夜ねよう。

朝に体を起こしましょう。太陽の光をあびて体内時計を整えましょう。



めたいせつ  
目を大切にしよう。

10月に目を大切にする方法を考えましたね。休けいが大事です。



ていねいな歯みがきをしよう。

ご飯を食べた後とねる前は歯をみがきましょう。



# かんせんしょうちゅう 感染症に注意!

じぶん自分ができる予防をして、3学期元気に会いましょう!

## マスク

人が多いところに行くときや自分がかぜをひいているときはマスクをつけましょう。



## 手洗い・うがい

外から帰ってきたときやご飯を食べる前には手を洗いましょう。



## せきエチケット

せきやくしゃみをするときは、ハンカチや肘の内側で口をおおいましょう。



## かんき

部屋ですごすときは、適度にかん気をしましょう。空気の通り道をつくってあげることを意識しましょう。

