



令和7年12月24日  
人吉市立大畑小学校  
保健室  
第8号

今年も残りわずかになりました!みなさんはどんな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のでしょうか。

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

## 冬休みのすごしかた

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。



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 い 感染症に注意!



じぶん よぼう がっきげんき あ  
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。



## てあら 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きましょう。



## かんき

部屋ですぐすときは、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。

