



# ほんたよい

冬休み号

高道小学校 保健室

たの 楽しみにしている冬休みが始まります。冬休みのやくそくを守って、また1月に元気で会いましょう！



た いりよくをつけるために  
1日1回は外にでてあそぼう！

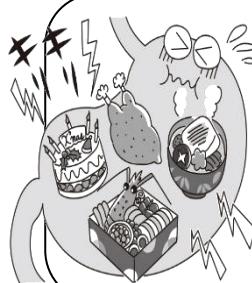
あたたかい部屋の中でぬくぬくしている人よりも、  
冷たい風に負けずに外であそんでいる人の方が、  
強い体になりますよ！

し っかりちりょうを  
すませておきましょう！

めはみみたびょうきちりょうお  
い人は、この冬休みが治療のチャンスです。冬休み  
あいだの間におしておきましょう。



## たのしい



の みすぎ・たべすぎには、注意しよう！

冬休みは、ケーキやおもち・おかしやジュースなどを食べることが、たくさんあると思います。さとうとカロリーをとりすぎないように、気をつけましょう。

い つしゅんのきのゆるみが事故をよぶ！

じてんしゃはヘルメットをつけ、交通の  
決まりを守って乗りましょう。くれぐれも交通  
事故には用心してください。



小 ゆにはやるかぜ・  
インフルエンザと新型  
コロナウィルス感染症  
に気をつけよう！

予防のために、手あらい・うがい・手  
の消毒を必ずしましょう。

人ごみへでかける時には、感染症  
予防を心がけましょう。

や さしい気持ちで  
家の手伝いを

みんなは、家族の大切な一員です。仕事を分担して、責任をもつて、お手伝いをしましょう。

み る時間・する時間を決めよう！

テレビ・ゲーム・スマホ！

時間を忘れてテレビやゲーム・スマホに夢中になる人がいます。目のつかれは、視力低下の原因になるので、注意しましょう。



ゆ うわくがいっぱいの冬休み。  
でも、早ね・早起きを続けよう。

冬休みは、おもしろいテレビ番組があって、おそらくおきてしまうこともあるようです。生活のリズムがくずれると、体調をくずすこともあるので、気をつけてください。

ス トーブやカイロによるやけどに注意！

寒くなると、やけどをする人がふえるので、火の周りにいる時やあついものを使う時は、気をつけてください。もしも、やけどをしたら、すぐによく水道の水や氷でしっかりとひやしてください。



## 冬休み こんな生活、イエローカード！



夜ふかし



食べ過ぎ



運動不足



スマホの見過ぎ

休みの期間でも、生活リズムを変えないことが大事です。

腹八分目を意識しよう。間食のスナック菓子にも注意。

少しの時間でもいいので、毎日からだを動かすようにしよう。

動画やSNS、ゲームのやり過ぎに注意。時間を決めて使おう。

## 18歳以下のみなさんへ

悩みを相談できる窓口をご紹介します。

探してみる

ここらのモヤモヤで  
くる苦しいときには  
だれかに相談しよう。  
お悩み相談のチャットボットにつながります。

