

令和7年12月24日
八代市立八代小学校
保健室 松野



冬休みもげんきに！



行事の多かった2学期が終わり、冬休みに入ります。がんばったことや、楽しかったことなどをふりかえり、3学期も元気に登校してほしいなと思っています。

冬休み中は、いつも会えない親せきの方や、家族が集まり、楽しい時間をすごす人もいることと思います。心も体も元気にすごせる、すてきな冬休みになりますように！



体調かんりに気をつけて！

冬休み中は、お正月などもあり、人の行き来が多くあります。このような時期は、特に感染症に要注意！今、全国的にインフルエンザがはやっています。せっかくの休みです。元気にすごしたいですね！！

インフルエンザは
38℃以上の熱が
おられます。



さむけや
頭痛も
あるよ

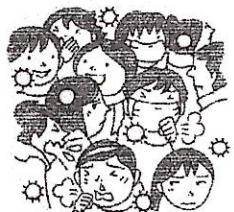
こんなことに 気をつけよう！

①こまめな 手洗いとうがい

外から帰ってきたときは、かならず取り組もう！

②人の多いところでは、マスクをつける

買い物など、人の多いところに行くときは、マスクをつけるといいですよ。
せきが出る人は、「せきエチケット」です。マスクをつけましょう。



③生活リズムをくずさない！

ねる時間に気をつけよう！1・2年生は9時、3・4年生は9時30分、
5・6年生は10時が目標です★ 朝ごはんもしっかり食べよう！



ねる1時間前には
テレビやスマホ、
ゲームはやめると
いいよ！ぐっすりねるためのポイント♡ //



冬休みのけんこうについて

行事の多い休みです。健康に気をつけて、すてきな休みに
なりますように！新学期、元気に会えるのを楽しみにしています。



生活リズムに 気をつけよう！

★起きる時間とねる時間は、学校がある日と同じ時間が目標です。夜おそくまで起きていたり、いつまでもねていたりすることがないように気をつけましょう。

★テレビやゲーム、スマートフォンなどは、ダラダラと見続けることがないように、時間を決めましょう。



★朝ごはんをしっかりと食べましょう。体、おなか、あたまのスイッチが入り、一日元気ががんばれます。



感染症たいさくも続けよう！

★手あらいやうがいをこまめにしましょう。特に、外から帰ったときや、トイレのあと、食事の前には必ずしましょう。

★朝、健康チェックをしましょう。熱はないかな？いつもとちがうことはないかな？

★具合がよくないときは、おうちの人に伝え、病院を受診しましょう。

体をたくさん動かそう！



★天気の良い日は、外で遊びましょう。なわとびがおすすめです！
おうちの人と、どちらが長くとべるか、チャレンジしてみるのも楽しそうですね。

★家族の一員として、大そうじなどに取り組みましょう。身の回りの整理せいとんもしましょう。食事作りなど、休みの日だからできることにもチャレンジできるといいですね。