

すこやか

冬休み号

令和7年12月
ほけんだより冬休み号
中太閤山小学校保健室

今年も残すところあと少し。冬休みが近づいてきました！

クリスマスにお正月、家族や友達と遊んだり、出かけたり、宿題もしたりと忙しい日々を送ると思いますが、こんなときだからこそ、心も体もゆっくり休んでリフレッシュもしてください。そして、3学期にまた元気に会いましょう。



冬休みも、よい生活習慣を送りましょう！



早寝早起き



朝ご飯



運動



メディア時間



免疫力チェック！

めんえきりょく

守ってくれます。自分の免疫力が
高いかチェックしてみましょう。

風邪に負けないカラダをつくろう

規則正しい生
活は免疫力を高
め、感染症から
守ってくれます。自分の免疫力が
高いかチェックしてみましょう。

- ストレスを感じている
- あまり運動をしない
- 体温が36.5度以下
- 最近あまり笑っていない
- 入浴はシャワーのみ

- 食欲がない
- 野菜をあまり食べない
- 寝不足が続いている
- 風邪を引きやすい
- あまり外出したくない

0~2個

普段から健康を意識できていま
すね。チェックがついた項目を直
せるとなお良いでしょう！

3~6個

免疫を保つための生活習慣が乱
れています。チェックがついた項目を改善しまましょう。

7~10個

生活習慣が乱れています。取り
組みやすい項目から改善していき
ましょう。

冬休みも時間を決めてメディアを上手に使いましょう。

目に優しい生活を！