

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

めん えきりよく 免疫力チェック！



まも 守ってくれます。自分の免疫力が たか 高いかチェックしてみましょう。

か ぜ ま 風邪に負けないカラダをつくろう

き そくただ せい 規則正しい生

かつ めん えきりよく たか 活は免疫力を高

め、感染症から

じ ぶん めん えきりよく

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。

☐ 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こ

ふ だん けんこう い しき 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こ

めん えき たも せい かつ しゅう かん みだ 免疫を保つための生活習慣が乱 れてきています。チェックがつい た項目を改善しましょう。

7～10こ

せい かつ しゅう かん みだ と 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！