

# ほけんだより 12月

福山市立駅家西小学校  
保健室  
2025年(令和7年)  
NO.13



明日から冬休みが始まります。冬休みの間も、こまめな手洗い・うがいを心がけて、かぜやインフルエンザにかからないようにしましょう。そして、元気に新年・新学期を迎えられるといいですね。

もうすぐ冬休み

思いっきり

がんばる 楽しむ

ための

合言葉

冬休みには、楽しい予定が入っている人もいれば、勉強をがんばる予定の人もいるかもしれません。すべての基本となるのは心身の健康です。

ふ

くそうであたたかく

薄着はNG。上手に重ね着をしましょう。



ゆ

っくりお風呂に入ろう

シャワーだけで済まらず湯船にゆっくりつかりましょう。



に

ちゅうは外で運動しよう

寒いとつい家に引きこもってしまいがち。適度に体を動かしましょう。



ま

ずは早起きから

生活リズムを保つコツは早起き。学校がある日と同じ時間に起きましょう。



け

んこう的な食生活を

食べすぎに注意して、腹八分目を心がけましょう。



な

んでもかんでも投稿しない

SNSは使い方を間違えると思わぬトラブルに。



い

つも手洗い忘れずに

手洗いは感染症予防の基本です。清潔なハンカチもポケットに。



誘惑に負けない冬休みを過ごそう！

いろいろなイベントがある冬休み。長い休みだからといって、だらだら過ごして生活リズムがくずれることのないよう、行動には十分注意しましょう。



×だらだら過ごす



×夜更かし



×食べ過ぎ



×お酒・タバコ

お酒・タバコをすすめられたら、迷わずはっきり断りましょう！

カイロの  
使い方に注意



使うとぽかぽか暖かくなるカイロ。寒い冬の大きな味方ですが、やけどをする危険も。使い方は必ず守りましょう。



×貼ったまま寝ない



×肌に直接貼らない



×熱くなったら  
体から離す

