

すこやか

苫小牧西小学校保健だより
令和7年12月24日
第17号

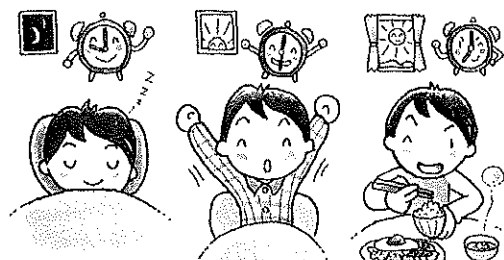


いよいよ楽しい冬休みですね。体調をくずさないためにも、早ね・早起き・朝ごはんを心がけましょう。

冬休みもけんこうに過ごそう！



規則正しい生活をしよう



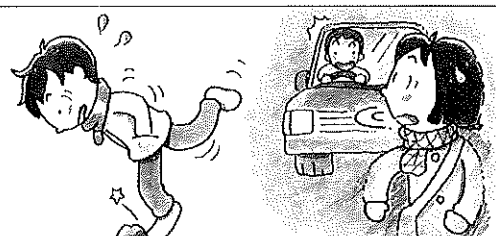
早寝早起き、朝ごはんを食べるなど、学校がある日と同じ生活リズムで過ごしましょう。

適度に運動しよう



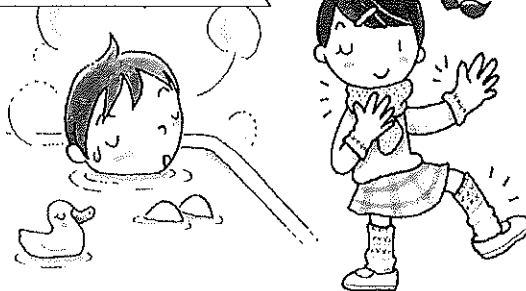
運動すると免疫力がアップして、体が風邪に強くなります。寒くても汗は出るので水分補給を忘れずに。

冬ならではの事故に気をつけよう



ポケットに手を入れたまま転ぶ、暗くて運転手から見えず交通事故など冬特有の事故が多くなります。危ないことをしていないか振り返りましょう。

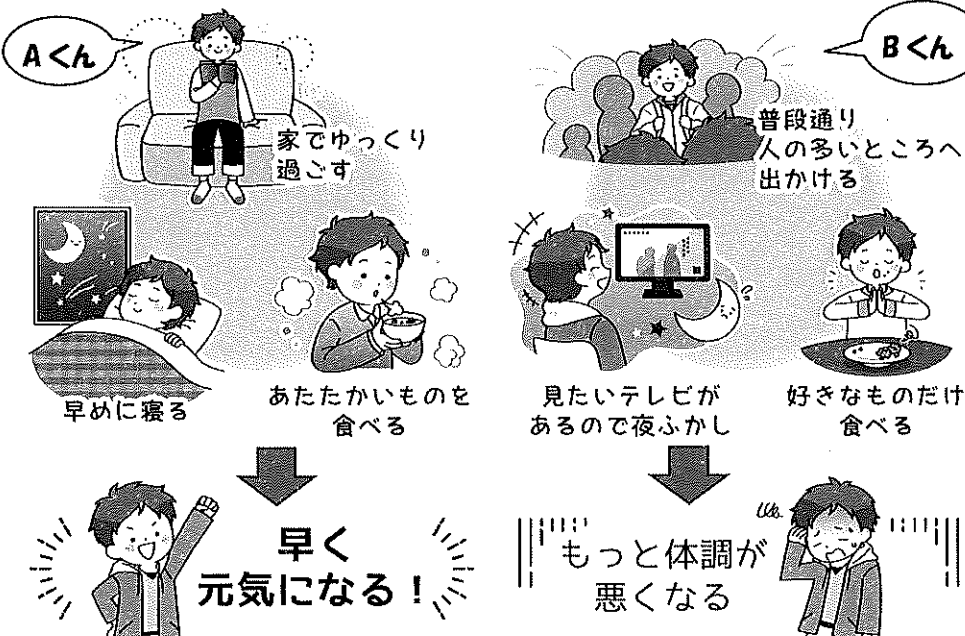
体を温めよう



体が冷えると風邪をひきやすくなります。湯船につかる、首・手首・足首を温めると体がぽかぽかに。

のどが痛い！寒気がする！こんなとき…

あなたはどちらをえらびますか？



【すいみん】早くねられなかったときでも、かならず朝はいつもどおりの時間におきましょう。

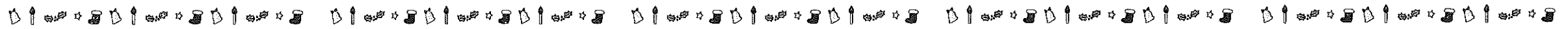
【朝ごはん】毎朝決まった時こくに食べましょう。食事をきちんととることで、余分な間食をふせぎます。(冬は夏にくらべてふとりやすいので注意しましょう。)

【ゲームやスマホ】やりすぎ注意！長時間にならないようにルールを決めて時間を守って遊びましょう。

冬休みは、○○すぎに



きそく正しい生活と、てきどに運動することが、コロナやインフルエンザにかかりにくい体をつくることにつながります。冬休みも免疫力アップにこころがけ、3学期、元気に登校しましょう。



なんでダメなの?

お酒とたばこ



No!



甘い誘惑に惑わされない

すすめられても
はっきり
ことわろう!

お酒

脳や内臓、二次性徴への悪影響が大きいです。また、若いほど急性アルコール中毒や依存症にもなりやすいとされています。

たばこ

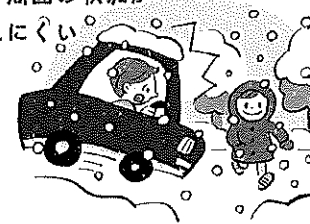
若いほど依存症になるリスクが高く、がんなどの病気になるリスクもあります。誘われても、はっきりと断りましょう。

20さい未満の人がお酒を飲んだりたばこをすることは法律で禁じられています。

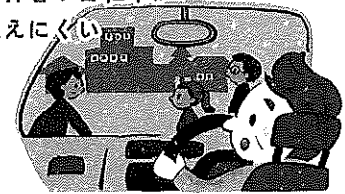
～おさけも たばこも 20さいになってから～

冬の交通事故はなぜ多い?

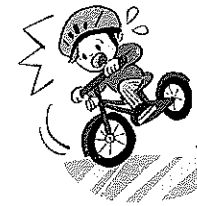
雪で周囲の状況が見えにくい



暗くなる時間が早く、歩行者や自転車が見えにくい



帰省や旅行で車の交通量が増える



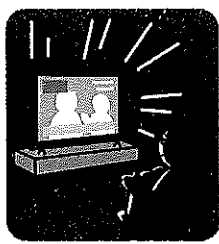
積雪や凍結で道路が滑りやすい



暗くなる前に帰宅したり、道路を横断する時は左右の安全をしっかりと確認したりして、交通事故を防ぎましょう

冬休み こんな生活、イエローカード!

夜ふかし



休みの期間でも、生活リズムを変えないことが大事です。

食べ過ぎ



腹八分目を意識しよう。間食の零食菓子にも注意。

運動不足



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。

スマホの見過ぎ



動画やSNS、ゲームのやり過ぎに注意。時間を決めて使おう。

ふゆやすみを
合言葉に、
元気に過ごそう!



ふ フルーツや野菜を食べて、カゼに負けない体を作ろう

ゆ ゆうわくに負けず、たばこやお酒は断ろう

や やりすぎ注意! スマホやゲームは時間を決めよう

す すいみん時間はたっぷり取ろう

み みんなで笑って、よいお年を



けんこう なに

たから

まいにち せいかつ なか

健康は何ものにもかえがたい宝です。ぜひ、毎日の生活の中でこころがけていきましょうね。

