



# 冬休みを健康に過ごそう!



令和3年もあとわずかです。どんな1年でしたか。今年も新型コロナウイルス感染対策に明け暮れた1年でしたが、みんな元気に過ごすことができ、とても良かったです。今年の反省をしっかりと、新年の準備をしましょう。寒くなると免疫力が低下し、感染症にかかりやすくなります。生活リズムの乱れは免疫力を低下させます。免疫力をアップさせる生活を心がけましょう!

## 免疫力アップ! あみだくし

**冬** 休み中のAさん、Bさん、Cさん。こんな過ごし方では、免疫力が落ちてウイルスに狙われやすくなるかも。免疫力を上げる生活習慣を身につけよう!

**Aさん**

見たいテレビがいっぱい! 夜ふかしするぞ~

そして毎日...

- 嫌いなものは食べない
- ジュースやおやつは好きだけ

免疫力アップのために...

**チャレンジ!**

- 寝る直前のスマホはひかえよう
- 朝日を浴びて1日をスタートしよう

**睡** 眠不足は免疫力の敵! 体をメンテナンスする大切な時間でもあるので、冬休み中も早寝早起きを心がけましょう。

**Bさん**

クリスマスにお正月... 食べたいものだけ、いっぱい食べるぞ~

そして毎日...

- 昼も夜もスマホやゲームばかり
- なるべくベッドから動かない

免疫力アップのために...

**チャレンジ!**

- 野菜もお肉もバランスよく食べよう
- 朝ごはんもしっかり食べよう

**栄** 養が足りていないと、病気と戦えません。好き嫌いせずにバランスよく食べるのが、免疫力アップの秘訣。

**Cさん**

だらだら、ごろごろ放題! 休みって最高~

そして毎日...

- 布団に入ってからスマホタイム
- 起きるのがしんどくて朝寝坊

免疫力アップのために...

**チャレンジ!**

- 部屋の大掃除、家の手伝いをしよう
- 散歩や軽い運動を取り入れてみよう

**運** 動不足が続くと免疫力もダウン... 筋肉を動かして体温を上げ、免疫力の働きを助けてあげましょう。

## お酒はいつでも・どこでもきっぱり NO!

冬休みはお酒が身近になる時期。未成年の飲酒が法律で禁止されているのには、理由があります。

**どうしてダメ?**

- 大人よりも依存症になりやすい
- 脳や骨がうまく成長できなくなる
- 性ホルモンのバランスが崩れる

勇気をもってきっぱり断りましょう

※1月7日始業式後、身体計測を行います。夏用体操服を忘れずに持参してください。



2学期、登校前の検温を忘れてしまった人がけっこういました。「自分の健康は自分で守る」意識が大切です。始業式は、検温カレンダーを忘れずに! 良いお年を! kosugi

冬休み

げんき

# 元気に過ごさナイト!

スタート!



## であらしナイト

てくび わず らら  
手首も忘れず洗おう!

たんじゆび  
誕生日

10月15日  
(世界手洗いの日)

好きなもの  
石けんのにおい



て らら  
手洗いを  
わすれた!  
もど  
1マス戻る

て らら  
手洗いを  
まいにち  
毎日がんばる。  
であらしナイト  
が仲間になった。  
3マス進む

## たべナイト

す 好き  
好き嫌いせず食べよう!

たんじゆび  
誕生日

8月31日(野菜の日)

好きなもの  
だし巻きたまご



あま  
甘いものを  
食べすぎた!  
かいやす  
1回休み



バランスよく  
食べる。  
たべナイトが  
仲間になった。  
2マス進む

## よくねナイト

はや お  
早起きも続けよう!

たんじゆび  
誕生日

9月3日(睡眠の日)

好きなもの  
小さい頃から使っ  
ているまくら



よ 夜ふかしせず  
寝る。  
よくねナイトが  
仲間になった。  
3マス進む

テレビを見ていたら  
もうこんな時間!  
2マス戻る



まだまだあるよ!

## 元気な体の味方

### 早寝早起きナイト

さむ あら  
寒い朝でも、学校  
に行く日と同じ時  
間に起きよう



※サイコロやじゃんけんなどで、コマを進めよう!

### 朝ごはんたべナイト



しっかり食べて、  
エネルギーをチャ  
ージ!

### 運動しナイト

部屋にこもってば  
かりいなくて、外  
で体を動かそう



＜保護者の皆様へ＞

毎朝の検温、健康チェックにご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。不自由な学校生活を強いられている部分はありましたが、子ども達が元気に登校してくれたことが何よりでした。新型コロナウイルス感染症への警戒や注意はまだまだ続きますが、よりよい対応に努めてまいります。よいお年をお迎えください。 養護教諭 小杉朱美