



# 元気★元気

子吉小学校 保健室

No.17

令和6年12月25日(水)

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せず湯船にゆっくりつかりましょう。

**に** っ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。



4月の健康診断時に「受診のおすすめ」をもらって、まだ受診されていなかったり、用紙を学校に提出していなかったりするご家庭に、再度「受診のおすすめ(黄緑色)」を配付しました。対象は視力、歯科(おし歯)です。  
お忙しい中ですが、冬休み中に受診をお願いいたします。