

# ほけんだより 冬休み号

令和6年12月23日

ひがしのじゅうがくこう

ほけんしつ

保健室

あした ふくやす しょうがつ  
明日から冬休みです。クリスマスやお正月などたのしいことがたくさんですね。たくさんおいしいものを食べると思いますが、食べすぎるとおなかがびっくりして調子がわるくなることもあります。おなかいっぱい今まで食べないこと、しっかりととかんで食べることを意識しましょう。

生活が乱れていませんか？

ふくやす おおみぞか しょうがつ  
冬休みはクリスマスや大晦日、お正月など  
たの 楽しいイベントがいっぱい。

だからといってこんな生活になっていませんか。

ずっと家の中で  
過ごす

食べ過ぎ

夜ふかしをする

コタツで寝る

朝ごはんを  
食べない

ふきそく せいかつ つづ  
めんえきりょく お たいちょう くず げんいん  
不規則な生活が続くと、免疫力が落ちるので体調を崩す原因になります。

はやお はじ きそくだ せいかつ もど  
まずは早起きから始めて、規則正しい生活に戻しましょう。

## ～冬休みを元気にすごすコツをおしえます！～

1. 休みの日でも学校の日と同じ時間にねる・起きる



2. 1日1回は体をうごかす

3. 朝ごはんをしっかり食べる

そと さむ ひと  
いえ 外が寒いという人は  
家でストレッチ！



4. ゲームや動画は30分に1回休けいをはさむ





# はみがきカレンダー



ふゆやす  
冬休みも1日3回(朝・昼・夜)ていねいにはみがきをしよう。  
1日3回はみがきができた日にすきないろをぬろう。自分だけのとくべつなクリスマスツリーができるかな?

