

ほけんだよい

ふ ゆ や す め き

あい こと ば
合言葉に、
元気に過ごそう！



ふ

フルーツや野菜を食べて、力ゼに負けない体を作ろう

ゆ

ま さけ ことわ
ゆうわくに負けず、たばこやお酒は断ろう

や

ちゅう い じ かん き
やりすぎ注意！ スマホやゲームは時間を決めて

す

じ かん と
すひみん時間はたっぷり取ろう

み

わら とし
みんなで笑って、よいお年を



冬に負けずに
新学期を 元気に
迎えるコツ！

ま ま ま
待ちに待った冬休み。冬休みを楽し
みながら、3学期を元気に迎えられる
ような生活を心がけましょう。
ことし けんこう
今年もみんなが健康でうれしかっ
たです。それでは、よいお年を！

規則正しい生活をしよう



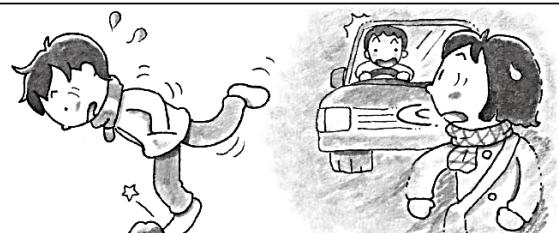
はや ね はや お
早寝早起き、朝ごはんを食べるなど、学校がある日と
おな せいかつ す
同じ生活リズムで過ごしましょう。

適度に運動しよう



うんどう めんえきりょく
運動すると免疫力がアップして、からだ かぜ つよ
からだ かぜ つよ
風邪が強くなり
ます。寒くと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



て い こ き
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



からだ ひ かぜ
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。