

ほけんだよい

ふゆやす こう
く冬休み号

第11号 令和7年12月23日
尾道市立御調西小学校 保健室

ふ ゆ や す み

あい こと ば
合言葉に、

げん き す
元気に過ごそう!



ふ

やさい た ま からだ つく
フルーツや野菜を食べて、カゼに負けない体を作ろう

ゆ

ま さげ ことわ
ゆわくに負けず、たばこやお酒は断ろう

や

ちゆうい し かん き
やりすぎ注意! スマホやゲームは時間を決めて

す

し かん と
すいみん時間はたっぷり取ろう

み

わら おし
みんなで笑って、よいお年を



ふゆに負けずに

しん かつ き
新学期を

げん き
元気に

むか
迎えるコツ!

まちに待った冬休み。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



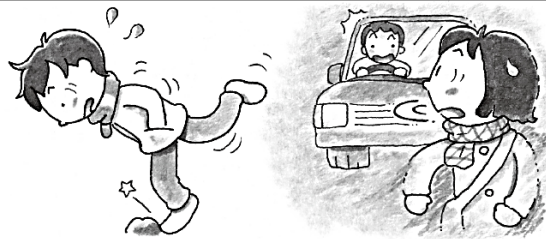
はやい ぼやい ぼやい
早寝早起き、朝ごはんを食べるなど、学校がある日と同じ生活リズムで過ごしましょう。

適度に運動しよう



うんどう めんえきりよく からだ かぜ つよ
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



ほふく てい ころ くら うんてんしゅ み
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 ちゆふね
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。