

# ほけんだより

冬休み前号

令和7年(2025年)12月25日 札幌市立北陽小学校

冬休みが始まりますね。長いお休みは、生活リズムが崩れやすくなります。特に年末年始は楽しいことがたくさんあり、夜ふかしをしたくなる人も多いのではないのでしょうか。冬休み中も、早寝・早起き・朝ごはんを心掛けて、冬休み明けに元気な笑顔を見せてくださいね。

免疫力チェック!



まも守ってくれます。自分の免疫力が高いかチェックしてみましょう。

## 風邪に負けないカラダをつくろう



規則正しい生活

活は免疫力を高

め、感染症から

守ってくれます。自分の免疫力が

高いかチェックしてみましょう。

☐ ストレスを感じている

☐ あまり運動をしない

☐ 体温が36.5度以下

☐ 最近あまり笑っていない

☐ 入浴はシャワーのみ

☐ 食欲がない

☐ 野菜をあまり食べない

☐ 寝不足が続いている

☐ 風邪を引きやすい

☐ あまり外出したくない

0~2個

普段から健康を意識できていますね。チェックがついた項目を直せるとなお良いでしょう!

3~6個

免疫を保つための生活習慣が乱れてきています。チェックがついた項目を改善しましょう。

7~10個

生活習慣が乱れています。取り組みやすい項目から改善していきましょう。

1日5分!

体と心のリフレッシュ



寒い冬は「外に出るのが面倒だな」と、ついつい運動不足になりがちです。しかし、体を動かさずにいると、体力や筋力が落ちるだけでなく、気分まで沈みやすくなります。

家の中でもできる運動はたくさんあります。ストレッチやラジオ体操、スクワット・腹筋などの筋トレなら、短時間でもしっかり体を動かせます。



◎ 勉強の合間に数分行くと血流がよくなり、頭がスッキリして、集中力アップに  
◎ 適度に体を動かすと免疫力アップに



寒さに負けず、毎日のちょっとした運動を習慣にしましょう。

保護者の方へ

## 小児ドライブスルー発熱外来について

インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の流行に備えて、札幌市では日曜日および祝日限定で、インフルエンザと新型コロナの診察と検査が行えるドライブスルー型の臨時小児発熱外来を行っています。【期間：2025.12.7~2026.3.31の期間中の日祝、年末年始(12.29~1.3)】詳細は下記の札幌市ホームページをご確認ください。

[https://www.city.sapporo.jp/kenko/wellness/iryou/shoni\\_drive-through.html](https://www.city.sapporo.jp/kenko/wellness/iryou/shoni_drive-through.html)





ふゆ 冬に負けずに

しん かつ ぎ 新学期を

げん き 元気に

むか 迎えるコツ!

もうすぐ冬休み。楽しい予定がいっぱいの人も、家族とゆっくり過ごす人いるかもしれません。冬休みを楽しみながら、新学期を元気に迎えるには4つのコツがあります。

### き そく ただ せい かつ 規則正しい生活をしよう



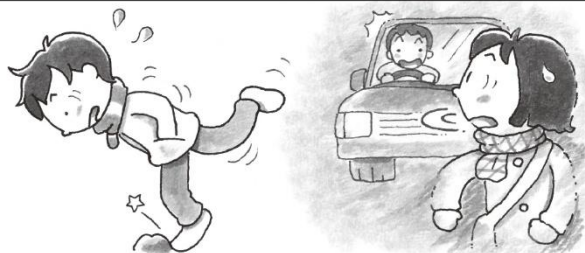
はや ね はや お 朝寝早起き、朝ごはんを食べるなど、学校がある日と同じ生活リズムで過ごしましょう。

### てき とう うん どう 適度に運動しよう



うんどう 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。

### ふゆ じ こ き 冬ならではの事故に気をつけよう



ポケットに手を入れたまま転ぶ、暗くて運転手から見えぬ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。

### からだ あたた 体を温めよう



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。

み 見つけよう!

ふゆ たの 冬の楽しみ

さむ 寒くても外に出てみよう。  
ふゆ たの み 冬だけの楽しみが見つかるかも。

しも ばしら 霜柱

ふ 踏むとザクザク楽しい音が。  
つち し めん ある 土の地面を歩いてみよう。



こおり 氷

さむ あさ みず 寒い朝、水たまりやバケツの水が凍っているかも。



ゆき 雪

ゆき くら が よう し うえ お 雪を黒い画用紙などの上に置いてみよう。結晶が見えるよ。

