

ほけんたより



令和7年12月25日
札幌市立琴似中央小学校
保健室
お子様と一緒に御覧ください

あした 明日から冬休みです。さむに負けず元気に過ごすために、はやね・はやお こころ がけ、
朝ご飯をしっかり食べて規則正しい生活を送りましょう。また、冬は事故が多くなりま
す。お出かけをするときは特に気をつけて、楽しい冬休みを過ごしてくださいね。



さむ とき て ぶくろ 寒い時は手袋をしよう！



ストーブでのやけどに注意



ポケットに手をいたまま歩くと、転んだ時に手をつけなくてケガをしてしまうよ



路面が凍ると滑って転びやすいので注意



ふゆ 冬の事故 じこ に気を付けよう



暗くなると、車から歩行者が見えにくい！
暗くなる前に帰ろう！

冬は事故が多くなります！
多くなる原因として

- ① 暗くなる時間が早くなる
- ② 雪で周りが見えにくくなる
- ③ 道路が滑りやすくなる

ことがあげられます。
道路を横断するときはいつも以上に左右の安全を確認しましょう！



雪が落ちてくるかもしれないの
で、屋根の下は歩かない！

もうすぐ冬休み

おも思^いいっきり

がんばる
楽しむ
ための
音

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。

大そうじで
3のスッキリ



1年間のよごれを落とす大そうじ。家族みんなで取り組んで、気持ちよく新しい年をむかえましょう！

ふくらはぎ
薄着はNG。上手に重ね着をしましょう。



そとうは外で運動しよう



てきくう的な食生活を



いつも手洗い忘れずに

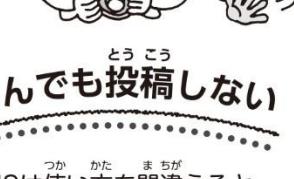


ふろはい
ゆっくりお風呂に入ろう

すずゆふね
シャワーだけで済まさず湯船にゆっくりつかりましょう。



はやお起きから



とうこう
んでもかんでも投稿しない



部屋がスッキリ

ほこりやよごれを探して、ほうきやぞうきんなどできれいにしましょう。
大そうじは、家中をピカピカにするチャンスです！

体がスッキリ

そうじも立派な運動！床や窓をふいたり、重たい家具を動かしたりするのは、筋肉を使います。体がポカポカ温まって元気になりますよ。

心がスッキリ

きれいな部屋は心を落ちさせて気分を明るくしてくれます。「ありがとう」「きれいになったね」と家族で声をかけあえば、うれしい気持ちにもなりますね。

