

ほけんだより

ふゆやす
冬休み号



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

あしたからふゆやすです。さむさに負けずげんきにすごすために、はやね・はやおきをこころがけ、あさごはんをしっかりと食べて規則正しい生活を送りましょう。また、ふゆは事故が多くなります。お出かけをするときは特にきをつけて、たのしいふゆやすをすごしてくださいね。



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ちゅうい



ポケットに手をいれたままある
くと、転んだ時に手をつけな
くてケガをしてしまうよ



ろめん こお すべ
路面が凍ると滑って
ころ 転びやすいのでちゅうい



ふゆ じ こ 冬の事故

き っ
に気を付けよう



くらくなると、車から歩行者が
見えにくい！
暗くなる前に帰ろう！

ふゆ じ こ おお
冬は事故が多くなります！
おお
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にはいつも以上に
左右の安全を確認しましょう！



ゆき お
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

思いっきり

が 楽 し ば る

ための

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。

ふ

くそうであたたかく

薄着はNG。上手に重ね着をしましょう。



ゆ

ゆっくりお風呂に入ろう

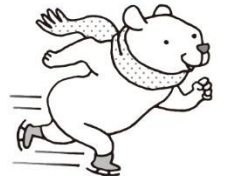
シャワーだけで済まらず湯船にゆっくりつかりましょう。



に

ちゅうは外で運動しよう

寒いとつい家に引きこもってしまいがち。適度に体を動かしましょう。



ま

ずは早起きから

生活リズムを保つコツは早起き。学校がある日と同じ時間に起きましょう。



け

んこう的な食生活を

食べすぎに注意して、腹八分目を心がけましょう。



な

んでもかんでも投稿しない

SNSは使い方を間違えると思わぬトラブルに。



い

つも手洗い忘れずに

手洗いは感染症予防の基本です。清潔なハンカチもポケットに。



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！

部屋がスツキリ

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！

体がスツキリ

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。

心がスツキリ

きれいな部屋は心を落ち着か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。

