



ほけんだより



令和7年12月25日
浦河小学校保健室
NO.12



ふゆ やす たの げん き す 冬休み、楽しく元気に過ごしてね！



年の瀬が近づき、年末のあわただしさを感じる時期になってきました。長かった二学期が終わりを迎え、年越しまであとわずかです。皆さんが冬休み中も元気に過ごせることを願っています。

さて、冬休み中はイベントごとがあり、夜更かしすることで生活習慣が乱れやすくなります。冬休みを楽しく生活するためにも、いつもと同じように早寝早起きなどの基本的な生活習慣をなるべくみださないように生活しましょう。

おいしい 冬 元気な 冬



冬休みは、家族とゆっくり過ごしたり、おいしいごちそうを楽しんだりできる楽しい時間です。でも、つつい食べすぎたり、ゴロゴロして運動不足になったりしがちです。

食べすぎには注意！

おいしいからと、食べすぎてお腹が痛くなったり、体が重くなったりしたことはありませんか。食べすぎる理由を考えてみました！

①おうちで過ごす時間が長くなる。

→ 間食が増える！

②寒くて動きたくない。

→ 運動量が減り、エネルギーが余る！

③ごちそうがいっぱい。

→ 目の前にあると、食べてしまう！



～食べすぎないためには？～

■ よく噛む



よくかんでゆっくり食べると、お腹がいっぱいって感じやすくなる。

■ 時間と量を決める



ダラダラ食べはNG！おやつは1日1～2回。量も決めて食べるとよい。

■ おなかの声を聞く



ほんとうにお腹がすいている？それともヒマか？自分の体の声を聞いてみよう！

冬休みを **元気**に 過ごすために

免疫力を高めよう！



前回の保健だよりで、病気とたたかう体の力「免疫」について、ワクチンとつなげて話しました。これから冬休みになります。楽しい行事が多い一方で、かぜやインフルエンザなどの感染症が流行しやすい季節でもあります。毎日の生活習慣を少し意識して、病気に負けにくい体をつくりましょう。

免疫力を高めるには・・・

免疫力とは、ウイルスや細菌などから体を守る力のことです。

生活リズムが整っていると、免疫力は正常に働き、体調をくずしにくくなります。

大事なポイント！

「よく寝る・よく食べる・体を動かす・清潔を保つ」



セクシャリテイ 教育特集⑤



さらに免疫力を高めたいときは、「笑顔」で過ごしましょう。たくさん笑うことは、心の健康にもつながります。心を元気にすることも免疫力を高める大切なポイントですよ。



おうちの仕事は みんなで！

THANK
YOU!

コラム

「ありがとう」のマジック

冬休みは、家族で過ごす時間が増えますね。お家では、「これはお母さんの仕事」「これはお父さんの仕事」といった決まりはあるのでしょうか？
どんなお手伝いにも「男の子だから」「女の子だから」という決まりはありません。料理や掃除、力仕事などできる人ができることをするのが一番です。大切なのは、お互いを思いやる心。みんなが助け合うことで、おうちの中はもっと温かくなります。「自分はこれ担当！」と決めつけず、できることに挑戦してみましょうね。

みんなは、「ありがとう」を毎日言っていますか？実は、「ありがとう」には、言った人も言われた人も、心の中がポカポカ温かくなる、ふしぎな「魔法（マジック）」のような力があります。冬休みのお手伝いは、使うチャンスです。お手伝いをして、おうちの人から「ありがとう！」の言葉をもらいましょう。冬休みは「ありがとう」をたくさん集めて、家族みんなで温かい気持ちになってくださいね！