

# ほけんだより 冬休み号

富谷市立日吉台小学校保健室

令和6年12月23日

## 冬休みを健康に過ごそう！

今年はどうな1年でしたか？うれしかったこと、楽しかったこと、悔しかったり悲しかったりしたこともあるかもしれません。冬休みにはぜひ家族で、頑張った1年間を褒め合い、ねぎらい合って、ほっとする時間を楽しんでください。

### 元気に過ごす ポイント3つ

1

年末年始は  
楽しいイベントが  
たくさん。  
食べすぎに注意！



2

寒くても…  
早起きしよう！



3

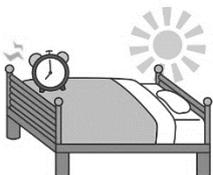
少しずつでも  
運動しよう！



長いお休みは生活リズムが乱れがちになります。特に冬休みは、クリスマスやお正月などのイベントが続き、普段の休日とは違う行動が多くなります。冬休み明けの学校生活がスムーズに始められますよう、ご家庭でもお声掛けをお願いいたします。新年、元気な顔と会えることを楽しみにしています。

### 起きる時刻、寝る時刻が ずれてしまったら？

生活リズムが乱れてしまったら、まずは起きる時刻を決めて、毎日その時刻に起きるようにします。寝る時刻から直そうとしても、スムーズに眠れず難しいことが多いからです。



眠くても、毎日同じ時刻に起きることを続けていると、徐々にリズムが整ってきます。

### 冬のけがに注意！

寒いと筋肉が縮こまって硬くなり、突然激しい運動をすると、足がつれたり転んだりしやすくなります。

準備運動は、  
いつもよりも  
入念に。

