



令和4年12月1日

西原小学校

12月になりました。今年も残りわずかになりましたね！きびしい寒さと空気の乾燥で、かぜやインフルエンザが流行する

季節でもあります。病気に負けずに冬休みを楽しく過ごせるように健康管理をしていきましょう！

〈体を温めて冬の病気に打ち勝とう！〉

体温が低いと体調不良を起こしやすくなってしまいます。

寒い冬に、体を温めて体調不良を防ぎましょう！

体を温める3つのポイント

- ①かさね着をする
- ②湯ぶねにつかる
- ③下着を着る



〈冬休みの過ごし方をチェック！〉



✓元気に外で遊ぶ



✓3食しっかりごはんを食べる

✓睡眠時間をしっかりとる

✓早寝早起きをする

✓長時間ゲームをしない



今月の生活リズム目標

夜ふかしをしないように

気をつけよう！ ★冬休みも規則正しい生活リズムを！

ウイルスはこんな子たちをねらっている！



好きなものばかり
食べている子



運動しない子



夜ふかす子

寒い冬、健康的に体温をあげてみよう！

計画的にすごそう！



朝起きたら、まずは
太陽の光をあびて、
体内時計をリセット。



しっかり朝食をとっ
て、寝ている間に下
がった体温をアップ。



ウォーキングやスク
ワットなど足を使う
運動をする。



シャワーで済ませず、
ぬる目のお湯にゆっ
くりつかる。



暗くなる前に
家に帰ろう