

## もうすぐ冬休みが始まります。

明日は終業式。そして、26日から冬休みが始まります。

冬休みは、生活が不規則になりやすく、体調を崩しやすいので各自で規則正しい生活、健康的な生活をするように心がけましょう。寒さと乾燥から感染症にもなりやすいので十分な注意が必要です。**換気・手洗い**を徹底して予防に努めましょう。そして、楽しい冬休みを過ごすようにしましょう。

インフルエンザの流行が継続しています。冬休み中も十分注意してください。

### 明るく楽しい冬休みを過ごすために

日	月	火	水	木	金	土
			24 	25 終業式 	26 宿題は早目に終わらせましょう 	27 大掃除で家中ピカピカ手伝いもしよう
28 テレビやゲーム、スマホなどは時間を決めましょう	29	30	31 大晦日 1年を振りかつてみてみましょう	2026年 1月1日 元日 	2  食べ過ぎ・飲み過ぎに注意しましょう	3 運動不足にも注意して、体を動かしましょう
4	5	6	7 七草がゆ 胃の疲れをやわらげ、ビタミンを補給します	8 始業式 元気に登校しましょう 		

### 冬休みを元気に過ごすために

#### ① 規則正しい生活

睡眠時間や食事など生活にメリハリをつけダラダラとした生活をするのはやめましょう。

**睡眠不足や不規則な食生活は体力や免疫力が落ちて感染症にかかりやすくなります。**

**注意してください。**

寝不足は厳禁！遅寝遅起きもやめましょう。

学校があるときと同じように過ごしましょう。

#### ② 3度の食事

3食しっかり栄養のあるものを食べましょう。

お菓子だけの食事はやめましょう。バランスの取れた食事は免疫力を高めます。

また、ビタミンCは風邪の予防にも効果的です。

### ③ 手洗い・うがい

外出後や食事前には忘れずに行いましょう。

インフルエンザ、感染性胃腸炎、新型コロナウィルス等の感染症の予防には手洗い・うがいが大切です。マスクも効果的です。

### ④ 換気をしよう

感染症の予防には「換気」がとても大切です。家や自分の部屋の換気を心がけましょう。

また、二酸化炭素が高いと集中力が落ちて頭痛やめまいが起こります。

### ⑤ 食べ過ぎに注意

年末年始は、ついつい食べ過ぎてしまいます。注意しましょう。

### ⑥ 体を動かそう。

お正月ならではの遊びもいろいろあります。散歩やジョギングなどで運動不足の解消をしましょう。

## インフルエンザ・感染性胃腸炎・新型コロナウィルスなどの感染症に注意！

インフルエンザ・感染性胃腸炎・新型コロナウィルスなどいろいろな感染症が流行しています。

人混みに行く機会も増えると思いますが、帰宅後の手洗い・うがいなど予防に努めてください。

**外出後・トイレ後・食事前・料理をする前には必ず手を洗いましょう。**

### 感染性胃腸炎が流行する季節です。

人から感染する場合とカキやシジミなどの二枚貝を生または不十分な加熱処理で食べることで感染します。十分に加熱して食べるようしましょう。

## 1年間の反省をしよう

今年1年間を健康に過ごすことができましたか？1年間を振り返ってみてください。よかつたところはどこですか？悪かつたところはどこですか？よかつたところは来年もぜひ続けてください。悪かつたところは直すようにしましょう。

来年の「**健康目標**」を立てることをおすすめします。

- ☆朝ご飯を毎日食べる
- ☆好き嫌いをなくす
- ☆夜更かしをしない
- ☆運動をする 等々計画を立てて意識することが大切です。



## 令和8年の健康目標

## 新しい年がよい年になるように冬休みを充実したものにしましょう！

