

# ほけんだより



2025年12月

東小学校

ほけんしつ



今年もあとわずかとなりました。

この1年、健康に過ごすことができたでしょうか？

もうすぐ冬休み・・・クリスマス、お正月とついつい

食べ過ぎたり、夜ふかしをしたりして、生活リズムが

くずれやすい時です。そのため風邪やインフルエンザにかかった

り、お腹をこわしたりしやすい時でもあります。規則正しい生活

を心がけて、心も体も健康に新年を迎えたいですね。



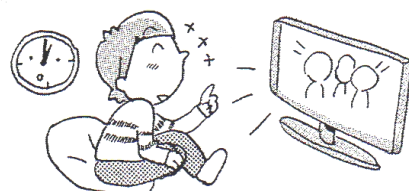
## クイズで学ぼう！ 冬休みの過ごし方

ここに  
○×を  
つけよう

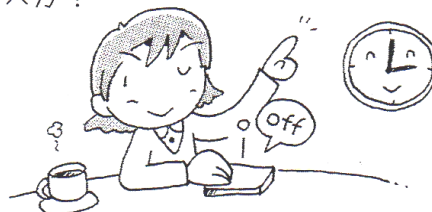
問題	①	②	③	④	⑤
○×					



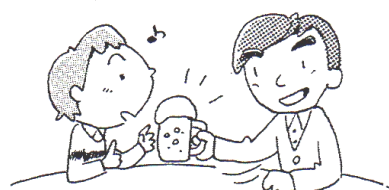
①冬休みは、おもしろいテレビがいっぱいあるから、ねるのがおそくなってもしょうがない。次の日おそくまでねてればいい。○か×か？



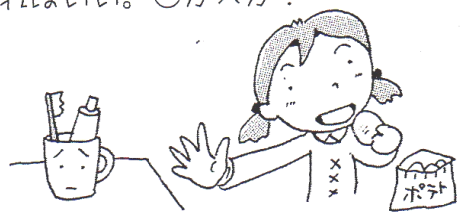
②テレビゲームや携帯ゲームをするときは、休みをとりながらすることと時間を決めてすることが大切。○か×か？



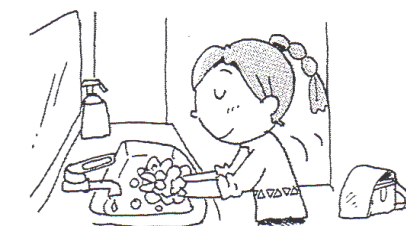
④クリスマスやお正月は特別な日から、少しくらいならお酒を飲んでもいい。○か×か？



⑤学校に行かないときは、歯みがきをする必要はない。ねる前に1回すればいい。○か×か？



①：健康なからだづくりのために、休みの間も規則正しい生活を心がけましょう。  
②：1時間したら10分休みをとるなど、休みをいれましょう。また、いつもと違うのは、おうちの人と時間を決めて行ないましょう。  
③：ばい菌は目には見えませんが、小さいもので外から帰ったとき、ごはんの前は、必ず石けんで手をあらいましょう。  
④：お酒は20歳になってから。特別な日でも飲み過ぎはよくないです。  
⑤：朝昼晩、食事の後は必ず歯みがきしましょう。  
正解：①×、②○、③○、④×、⑤×



③手に土やホコリなどがついていなくても、外から帰ったときや食事の前は手洗いをします。○か×か？

## \*冬休みもメディアコントロールにチャレンジしよう\*



今年の冬休みもメディアコントロールチャレンジカードを配ります。



14日間のうち3日間（曜日は、関係なく）を決め、コースを選んでチャレンジしましょう。スマホやタブレット・ゲームなどのメディア機器とのつき合い方を考えて、使いすぎに注意しましょう。メディアコントロールをすることで生活リズムを見直す機会にもしてください。大掃除のお手伝い・整理整頓などやることがいっぱいですね！

**提出日は、1月7日（水）です。**

## こんな生活をしていると、 病気と闘う力が弱まります...

### ×夜ふかしをする

夜たくさんねることで、病気と闘うための力（免疫力）が高まります。

早ね早おきは病気に打ち勝つ、強いからだづくりの基本です！



○早ね早おきをする！

### ×好きなものばかりを食べる

食事はからだをじょうぶにするための栄養分となります。

栄養が足りないと、病気と闘えなくなってしまう。好き嫌いせず、ごはんを食べ



○好き嫌いせず食べる！

### ×ストレスをためる

イライラがたまってくると、からだの調子も悪くなってしまう。

運動する、好きな音楽を聞く、ゆっくりお風呂に入るなど、自分なりにストレスがたまらない方法を考えてみましょう。



○解消法をつくる！