

# ほけんだより 冬休み号

令和7年12月24日  
相模原市立藤野北小学校  
ほけんしつ



あしたからふゆやす  
明日から冬休みですね。まずはこの1年がんばった自分  
自分をほめましょう！もうすぐやってくる新しい年が実り  
多き1年になりますように！



## 冬休みのすごしかた

### 規則正しい生活をしよう



はやねはやお  
早寝早起き、あさ  
朝ごはんを食べるなど、がっこう  
学校がある日と  
おなじ生活リズムですごしましょう。

### 適度に運動しよう



うんどう  
運動するとめんえきりょく  
免疫力がアップして、からだ  
体が風邪に強くなり  
ます。さむくてもあせ  
寒くても汗は出るのですいぶん  
水分補給を忘れずに。

### 冬ならではの事故に気をつけよう



ポケットに手を入れたまま  
転ぶ、暗くて運転手から見  
えぬ交通事故など冬特有の  
事故が多くなります。危  
ないことをしていないか  
振り返りましょう。

### 体を温めよう



からだひ  
体が冷えるとかぜ  
風邪をひきやすくなります。  
湯船につかる、首・手首・足首  
を温めると体がぽかぽかに。

**ふ**…フルーツや野菜を食べてカゼに負けない体を作ろう。

**ゆ**…ゆうわくに負けず、お酒やタバコはことわろう。

ジュースにしているお酒に注意。ノンアルコール飲料は大人向けに作られたもの。  
お酒もタバコも20才未満は法律で禁止されています。

**や**…やりすぎ注意！スマホやゲームは時間を決めて。

**す**…すいみん時間はたっぷり取ろう。

**み**…みんなであらって、よいお年を。



