



れいわ ねん がつ かわさきしりつしもさくのべしやうがっこう ほけんしつ
令和7年1月 川崎市立下作延小学校 保健室

今年も一年、**元 気** にすごそう

あたら とし はじ 新しく年が始まりました。ふゆやす たの 冬休みは楽しくすごせましたか？ ついふきそく せいかつ 不規則な生活をしたり、
た す 食べ過ぎたりしていませんか？

せいかつ 生活リズムがまだふゆやす 冬休みモードのひと、きそくただ 規則正しいせいかつしゅうかん 生活習慣にもどしましょう。

あした 明日から…ではなく、きょう 今朝からはや 早めにね 寝て、がっこう 学校モードのせいかつ 生活へきりか 切り替えましょう。

ことし 今年もみなさんが こところ からだ 心も体もげんき 元気にすごせることをねが 願っています

～ふゆやす 冬休みモードから、がっこう 学校モードへきりか 切り替えよう！～

ふゆやす 冬休み中にちゆう 乱れてしまったせいかつ 生活リズムのままでは、からだ なか 体の中のびょうき 病気とたたかう ちから 力がよわ
り、しんぱい 心配です。ふゆやす 冬休みモードからぬ 抜け出す方法をしょうかい 紹介します。



まいにちおなじ じかん 毎日同じ時間に起きる



おきたら にっこう 日光を浴びる



はや 早く寝る



あさ 朝ごはんを食べる



てきど うんどう 適度な運動をする

「ポケットハンド」をしていませんか？



ポケットハンドとはポケットに手を入れること。手が冷たくて温かいポケットの中に入れてたくなる気持ちもわかります。

でもこの状態していると、自然と背中が曲がって姿勢が悪くなっています。

さらに気を付けたいのが転んだとき。手がポケットに入っていると、とっさに手が出せず、歯が折れたり、頭をぶついたりして大きなけがにつながります。

「ポケットからすぐに出せるよ」と思うかもしれませんが、人が転ぶまでの時間は約1秒。でも人が転ぶと思ってから手を出すまでには3秒もかかるので間に合いません。

寒いときは手袋をして転ばないように注意しましょう。

ウイルスから体を守る 3つの技！

マスクガード



マスクをしていればウイルスが飛び散るのを防げるよ。吸い込むウイルスも減らせるよ。

手洗いアタック



せっけんを使って手を洗えば効果抜群。こまめにウイルスを洗い流そう。

換気ハリケーン



寒くても時々窓を開けてウイルスを追い出そう。気持ちもすっきりするよ。