



令和7年(2025年)12月 大阪市立栄小学校



12月になりました。寒い日が続いていますが
かぜなどひいていませんか？

あっという間に1年が終わろうとしています。
やりのこしたと、今年中にやりたいことがの
こっている人は、来年に持ちこさないように、の
こりの1か月で挑戦してみてくださいね。
冬休みも元気いっぱい過ごせるように規則正
しい生活をおくってくださいね。

冬休み こんな生活、イエローカード！

夜ふかし



休みの期間でも、生活
リズムを変えないこと
が大切です。

食べ過ぎ



腹八分目を意識しよ
う。間食の snacks 菓
子にも注意。

運動不足



少しの間でもいいの
で、毎日からだを動か
すようにしよう。

スマホの見過ぎ



動画やSNS、ゲーム
のやり過ぎに注意。時
間を決めて使おう。

てあら 手洗い・うがいでできていますか??

風邪やインフルエンザなど、この時期は感染症がとも流行します。風邪やインフルエンザに
かからないためにも、手洗い、うがい、かんきなど忘れずに行ってください。

① 手洗いをして手についている



③ こまめにかんきをして部屋の中に

いるウイルスを外に出そう



② うがいをしたのどについている

ウイルスを洗いながそう



④ ウイルスに負けない強い身体

をつくろう



ごはん・睡眠・

運動が大切

プラスとマイナス

「最近、うまくいかないことがばかり
…」「自分が嫌になる」なんて、悩ん
だり、落ち込んだりしていませんか。
でも、ものごとには、必ずプラス
とマイナスの両面があります。たと
えば、かぜをひいて苦しい思いをし
たとしましょう。かぜをひいたこと
はマイナスかもしれませんが、かぜ

をきっかけに健康のありがたみに気
づいたり、日頃の生活習慣を見直し
たりできるなら、あなたにとってプ
ラスになるという見方もできます。
勉強やスポーツも同じです。ピン
チの先には、きっとチャンスの扉が
あります。この視点を変える方法、
おすすめです！