

ほけんたより12月

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。やりのこしたこと、今年中にやりたいことがこっている人は、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！



やす きかん せいかつ
休みの期間でも、生活リズムを変えないことが大事です。



はらはちぶんめ いしき
腹八分目を意識しよう。間食のスナック菓子にも注意。



すこ じかん どう が
少しの時間でもいいので、毎日からだを動かすようにしよう。



どう が 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??

かぜ 風邪やインフルエンザなど、この時期は感染症がとても流行します。風邪やインフルエンザにかかるためにも、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

ウイルスをやっつけよう



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うがいをしてのどについている

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



プラスとマイナス

「最近、うまくいかないことがあります…」「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。例えば、かぜをひいて苦しい思いをしたしましょう。かぜをひいたことはマイナスかもしれませんか、かぜ

けんこう 健康のありがたさに気が付いたり、日頃の生活習慣を見直したりできるから、あなたにとってプラスになるという見方方もできます。勉強やスポーツも同じです。ピッチの先には、きっとチャンスの扉があります。この観点を変える方法、おすすめです！