

# ほけだより

2025.12  
大部小学校  
ほけんしつ

おうちのひと  
いっしょに  
よんでね

## 冬休みが来るよ♪



待ちに待った冬休みが 24日から 始まります。

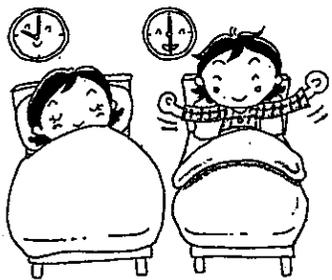
冬休みは、クリスマス、年越し、お正月と楽しい行事が続きますね。予定がいっぱいの人、家族とゆくり過ごすといい人もいるかもしれません。

冬休みも生活リズムをくずさず、元気に過ごしてくださいね😊

## 冬休みのおやくそく



早ね・早おき



冬休み中も、生活リズムを変えないことが大事!!

1日3食 しっかり食べよう

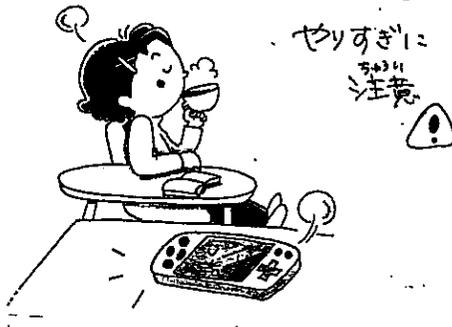


寒さ負けず、外で体を動かそう



お休みの時間でも、毎日続けることが大事々々

テレビや動画、ゲームは時間を決めて。



やりすぎに注意!

冬休みはごちそうが続くかも♡



食べ過ぎには注意!

## 冬におこりやすい トラブル・けが

### <低温やけど>

寒くなると、温かい暖房器具が恋しくなります。ぬくぬくして気持ちいいですね。



でも、長時間 同じところばかり温めると、やけどと同じ状態になってしまう危険があります。暖房器具を使うときには、次のことに気をつけましょう。

- カイロや湯たんぽは、体に直接当てない。
- 長時間、同じところに当てたままにしない。
- ホットカーペットや電気毛布はタイマーを使う。

### <しもやけ>

寒い日が続くと、しもやけが起きやすくなります。しもやけは寒さで血めぐりが悪くなったところか、急にあたたまることで起ります。手や足の指が赤くなったり、かゆくなったりします。



みんなで守ろう!!  
冬の元気プロジェクト 実施中!!

2学期も のりあと少し。みんなそろって2学期を終えられるように声をかけ合って、かぜ・インフルエンザ予防をがんばりましょう!!

### <凍った道路で滑る>



足を滑るときは慎重に...

### <ポケットに手を入れたまま、転ぶ>



朝、登校してきた子の中にも、ポケットに手を入れている子がちらほら... あぶないよ!!

手袋をしよう。



手を洗ったらしっかり拭こう。

