



ふじざくら支援学校  
保健室  
令和7年12月24日

今年も残り1週間となりました。今年はどうな1年でしたか？多くのことにチャレンジしてがんばりましたね！明日からは冬休みです。年末年始は楽しいことがたくさんで、夜更かししなくなってしまう人も多いのではないのでしょうか。冬休み中も早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、休み明け元気な姿を見せてください。

冬休み中も、元気にすごそう！



### 冬休みに気をつけたいこと

- クリスマス、お正月は食べ過ぎに注意する
- おいしいものを食べた後も、必ず歯みがきする
- 夜更かししないで、規則正しく生活する
- ダラダラせずに、運動したり、お手伝いしたりして、適度に体を動かす
- 外出するときは、コートや手袋、マフラーなどを使い、体が冷えないようにする
- ゲームをしたり、動画を見たりする時間を決める



1学期の健康診断の時に「治療のお知らせ」をもらったけれど、まだ病院へ行くことができていない人や気になる症状がある人は、冬休みのうちに病院へ行き、みてもらいましょう。



自分のできる感染症対策をしっかりと続けよう



外から帰ったら石けんで手洗い。部屋の換気もしよう。



感染症の流行時にはマスクをして、人混みは避ける。



栄養や睡眠をしっかりとって体力をつけるのも大事。

自分の健康は自分で守る！



冬休みの配付物

本日、保健室から配付しました。  
3学期始業式(1月13日)に提出をお願いします。

- ① 健康手帳…2学期に行った身体測定の結果が記録されています。
- ② 冬休み中の健康調査…冬休みの健康状態をお知らせください。
- ③ はみがきチャレンジ…夏休みに続き、歯科検診で所見のあった児童生徒に配付します。

1月の行事予定



	行 事	対 象	日 時
小学部	身体測定	中学年・低学年	1月16日(金) 9:30～
		高学年・Aクラス	1月15日(木) 9:30～
中学部	身体測定	全員	1月15日(木) 9:30～
高等部	身体測定	全員	1月14日(水) 9:30～



# 冬を温かく過ごすための「温活」あれこれ

3つの首(首・手首・足首)を温める



マフラーや手袋などの小物を上手に使う!

温かい食べ物や飲み物を摂取する



ショウガなど体を温める食材も取り入れよう!

湯船に  
ゆっくりつかる



手湯や足湯もいいよ!

適度な運動をして  
筋肉をつける

筋肉量が増えると  
体温もアップ!



冷えに効くツボ  
(三陰交や湧泉など)を  
マッサージする



## 温野菜で元気いっぱい



冬に野菜を食べるなら、生野菜サラダよりも、あったかメニューがおすすめです。  
スチーム料理(蒸野菜)、焼きいも、鍋物など温かい野菜がとれる料理はいいか  
ですか? 特におすすめなのは、切った野菜を皿におき、ラップして電子レンジで  
チンするスチーム料理。ごまドレッシングやポン酢など、好きな味つけで野菜をも  
りもり食べましょう!

# 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  
が大事です。

食べ過ぎ



腹八分目を意識しよ  
う。間食のスナック菓  
子にも注意。

運動不足



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。

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。

# 冬休み体重が増えやすいワケは?



## ① 朝食抜きの1日2食

朝ごはんを食べないと、前日の夕食から昼食まで12時間以上空腹状態になります。1日  
2食にすると、体はエネルギー源となる脂肪を蓄えようとするため、  
肥満になりやすいと言われています。

## ② 昼寝やゴロゴロした生活で運動不足

寒いからと動くことが少なくなります。家の手伝い(窓ふき・お風呂そうじ・食器はこびなど)  
やお散歩・ラジオ体操・なわとびなどで体を動かそう!

## ③ 栄養のとりすぎ

クリスマスメニューではケーキやフライドチキン・ポテトなどの揚げ物、またチーズたっぷりの  
ピザなど、脂質や塩分が多いです。お正月に食べるおせちも塩分や砂糖が多く使われていた  
り、お餅もカロリーが高いので食べすぎに注意しましょう。

