



ふゆ やす

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。今年はどんな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、夜更かししたくなってしまう人も多いのではないでしょうか。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。



じぶん

かんせんしようたいさく

つづ

自分で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つけ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。

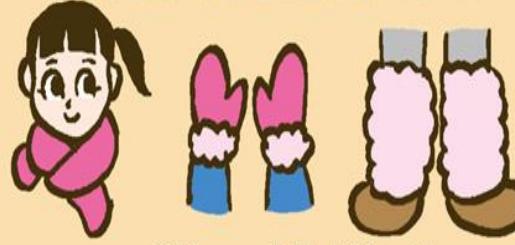
1月の行事予定



	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



温かい食べ物や飲み物を摂取する



湯船に
ゆっくりかかる



適度な運動をして
筋肉をつける



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かかですか？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、好きな味つけて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



食べ過ぎ



運動不足



スマホの見過ぎ



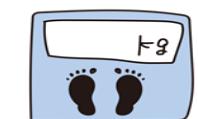
休みの期間でも、生活
リズムを変えないこと
が大事です。

腹八分目を意識しよ
う。間食のスナック菓
子にも注意。

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。

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

クリスマスマニュアル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。

