

冬休みも毎日同じ時刻に起きよう！

「お休みの日は、ついつい夜ふかしをしてしまう」という人はいませんか？

生活リズムは一度乱れると元にもどすことが大変です。お休みの日も、毎朝、学校のある日と同じ時刻に起きると、自然に夜も早く眠くなり夜ふかしの習慣がつきにくなります。冬休み明けに、「朝、起きることがつらい、起きられない…」という状態にならないように、早ね・早起きをがんばっててくださいね。



きっと、3学期の始めを気持ちよくスタートできますよ。

お菓子の食べすぎに気をつけて！



食べすぎると、こんなことになるかも！



● 食べる時のくふう・ちゅうい

・お皿にとりわけて食べる



・ながら食べをしない



・1人で食べない (おうちの人と食べる)



おやつや食事のあとは、はみがきをしよう！



かぜを予防しよう!

かしつき
加湿器が
ないときは…



ぬれタ
オルを

水をいれたせん
めんきをおく

へ や かんそつ せい
部屋の乾燥を防ぐ

と、かぜにかかりにくくな
りますよ。

きりふきで
みずをまく

しよくぶつ
をおく



おてつだいで
からだを
うごかそう!



さむいけれど、
そとあそびも
できるといいね。

こ きゅう くち はな
呼吸は、口ではなく鼻で!

ほんらい こ きゅう くち はな
本来、呼吸は「口」ではなく、「鼻」
ですもの。そのため、私たちの鼻には
つぎ 次のような働きがあります。

からだ はい くう き
●体に入ってくる空気をきれいにする:

ホコリやゴミだけでなく、細菌やウイ
ルスなども取りのぞきます。

からだ はい くう き おん
●体に入ってくる空気をちょうどよい温
度と湿度にする: 肺に負担がかからな
いようにしています。

くち こ きゅう つめ かんそつ くう き ちよく
口呼吸では、冷たく乾燥した空気が直
接肺に入るだけでなく、口から取りこま
れた細菌やウイルスにより感染症にもか
かりやすくなります。これからの季節は
なおさら、口呼吸ではなく、鼻呼吸が大
切ですね!

「かぜかな?」とおも

やす
●ゆっくり休む



はや
早くねて、
じゅうぶん
すいみんを十分に!

からだ
●体をあたたかくする



あせ
汗でしめった
した ぎ
下着はとりかえて!

えい よう
●栄養をとる



しょうか
消化のよい
あたたかいものを!

すい ぶん
●水分をこまめにとる



だっすいじょうたい
脱水状態に
ちゅうい
ならないよう注意!