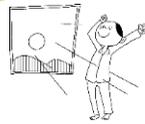


🎄🎅🎁🎊🎀🎄🎅🎁🎊🎀🎄 **ほけんだより 冬休み号** 🎀🎁🎊🎅🎄🎅🎁🎊🎀🎄🎅🎁🎊🎀🎄

いよいよ、みなさんが楽しみにしていた冬休みが始まります。特に気を付けておいてほしい4つの項目を下に書いてあります。冬休みの間も【早寝・早起き・朝ごはん】をはじめとした規則正しい生活を心がけて、健康に過ごしましょう。まだまだインフルエンザなどの感染症も流行しています。手洗いなど、しっかり予防対策をしてください！！



冬休みは1月7日（火）までです。冬休みは楽しいイベントがたくさんありますね♪体調や生活リズムを崩さない程度に満喫しましょう。また日頃の疲れをとるために、ときにはのんびりと過ごすことも大切です！



きそく 正しい せいかつを しよう

ずっとお休みだからといって、毎日寝たいだけ寝たり、食べたいだけ食べたり、一日中ゲームをしたり、テレビを見続けたり…というような乱れた生活リズムで過ごしていると、体調を崩しやすくなります。ゲームやテレビ、スマホなどは時間を事前に決め、きちんと守って使用しましょう。



けがや じこに きを つけよう

警察庁によると、一年の中で交通事故発生件数が最も多いのは、12月となっています。特に、薄暮時間帯（おおよそ17:00～19:00）に多発しています。夕方以降、徒歩や自転車で外出する用事がある時は、反射板をつけたり白い服を着たりするなど、対策をしましょう！



ちょうしの わるい ところを なおそう

春の健康診断や、9月の視力検査で病院受診を勧められた人、その他、調子が十分でないところがある人は、冬休みの間に病院を受診し、治療などの必要な処置を受けましょう。学校生活において配慮が必要となった場合には、その旨を学校までお知らせください。



からだを うごかそう

運動は体の抵抗力を高め、病気の予防にもつながります。また、骨や筋肉が強くなったり、ストレスの解消になったりと、いいことばかりです。寒いと、暖かい部屋から出たくなくなりますが、一日に一回は外へ出て、心地よく疲れ程度に体を動かすよう心がけましょう。