

ほけんだより 12月

令和7年12月2日
府中市立白糸台小学校
校長 堀越 新一
保 健 室

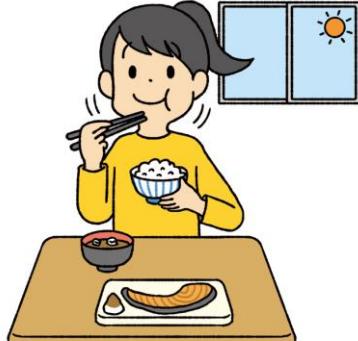


12月になり、もうすぐで冬休みです。冬休み中は、出かけたり、家族や親せきと過ごしたりして、ねる時間が遅くなりやすいです。ね不足になると、つかれがとれにくく、感染しょうなどの病気にかかりやすくなります。冬休み中も学校に行く日と同じ時間に起きるように心がけてください。生活リズムがくずれないようにして、元気に過ごしましょう。

冬休みのすごしかた



はや
早ね・早起き



あさ
朝ご飯を食べる



てきど
適度な運動



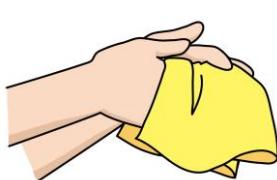
じかん
ゲームは時間を決める

冬のひふトラブルを防ぎましょう！



しもやけ

あかぎれは、ひふの表面がさけて、血がにじみます。しもやけは、さむさで血行(血のめぐり)が悪くなり、赤くはれます。このようなトラブルを防ぐために、下の3つのこと気につけましょう。



ぬれたままにしない



ぼうかんぎ
防寒着を着用する



ほしつ
保湿クリームをぬる

