

すこやかキッズ



令和7年1月6日
三松小学校 保健室
養護助教諭 黒木 麻由

たの
楽しかった冬休みが終わり、2025年がスタートしました。今年もよろしくお願ひいたします。
みなさん、今年はどんな1年にしたいですか？「今年は〇〇をがんばるぞ！」と自分の心に一つ
目標をもっておくと、毎日の行動を考え、よりよく過ごすことができそうですね。そして、そん
な目標に向かうために大切なこと、それは元気な心と元気な体です！今年1年、
けがや病気、生活習慣に気をつけて過ごしてくださいね。みんなが元気で、充実
した年になることを願っています。



せいかつ

みだ

ちゅうい

生活リズムの乱れに注意！



冬休みは楽しく過ごすことができましたか？休日が長く続くと、どうしても生活リズムが乱れ
やすくなってしまいます…。学校モードに切り替えるためにも、今一度自分の生活習慣をしまう
さんと一緒に見直してみましょう！

困っているしまうさんに合うアドバイスを線でつなごう！



あさ
朝ごはんを
ぬいてしまうさ

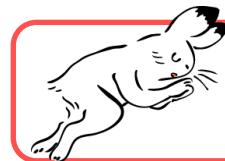
じかん
時間がなくて…

ついつい

食べすぎて
しまうさ



カーテンを開けて
太陽の光をあびよう！



おぞ
遅くまで
寝てしまうさ

やす
休みの日は

いつもより10分早く
起きてみよう！

ゲームをすると
なが
長い時間
続けてしまうさ



じかん
時間を決めてタイマーを
かけてみるのは、どう？



からだ
体が
ひ冷えてしまうさ

まいにちさむ
毎日寒くて

お風呂で
あたたか
ゆっくり温まろう！

ひとくち30回
かんでいるかな？

しまうさんにアドバイスした通りに自分もできているかな？

さむ み まも 寒さから身を守ろう

今年の冬も、一段と寒くなるようです。寒い冬も元気に過ごすために、服装について考えてみましょう。

くび 3つの首をあたためよう！

「首、手首、足首」にある大きな血管をあたためることによって、指先や足元の冷たさがおさまるといわれています。



くび 「首」をあたためる

体温であたためられた空気が、えりからでていくと、かわりに冷たい空気が入ってきます。せっかくのあたたかい空気が逃げてしまわないように、ネックウォーマーなどでふたをしましょう。



てくび 「手首」をあたためる

服でかくれているので意外に見落とされがちです。長めの手袋をするといいですね。



あしきび 「足首」をあたためる

長めの靴下や厚手の靴下をはくなどの工夫ができます。ふくらはぎをあたためるのも効果的です。



ポケットに手を入れて歩く、「ポケットハンド」に気をつけましょう。人が転ぶまでの時間は約1秒。しかし、人が転ぶと思ってから手を出すまでには3秒もかかって間に合いません！

