

げんキッズ



★おうちの人といっしょによんでね

大仙市立豊岡小学校 保健室

平成 29 年 12 月 25 日

もういくつ寝るとお正月・・・。今年もあとわずかとなりました。この一年間、健康に

過ごすことができましたか？冬休みは寒いけれど、楽しいことがいっぱいあるお休みですね。

年末年始は生活のリズムがくずれがち。はめをはずさないように気をつけて楽しんでくださいね。



たのしい冬やすみ～こんなことに気をつけて～

☆きそく正しい生活をおくろう

冬休み中も、「早ね・早起き・朝ごはん」をまもりましょう。



☆一日三食しっかりとろう

好きなものだけでなく、バランスよく食べましょう。



☆食べすぎにちゅうい

つい食べすぎて、おなかの調子が悪くなる人も多くなります。腹八分目（はらはちぶんめ）、もう少し食べたいなと思うところでがまんしたほうが、おなかにはいいようです。冬やすみで2~3kg太った・・・ということにならないようにしましょう！



☆かぜよぼうをしっかりと

外からかえったら、うがい・手洗いをしっかりしましょう。食事の前やトイレの後もせっけんでしっかり手を洗いましょう。



☆はみがき、わすれないで

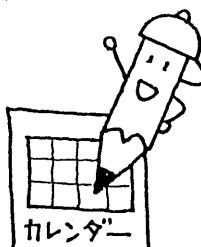
むし歯は、冬に多くできるそうです。冬休みだからと歯みがきまで休んでいたら、むし歯のバイキンは、あばれだしますよ！食べたら歯みがきわすれずに！むし歯の治りようがまだの人は早めにすませましょう。



冬休みもけんこうカレンダーでげんきポイントをためよう！

ゲーム、おやつ、お手伝いなど、夏休みのはんせいをもとに、冬休みもけんこうカレンダーをチェックしながら毎日けんこうにすごしましょう。今回のポイントは、**100ポイント**です。生活リズムのくずれがちな年末年始もはめをはずさないように気をつけましょう。

今回は歯みがきカレンダーもいっしょになっています。歯も毎日しっかりみがいて、ていねいに色をぬってくださいね！



This vertical decorative panel features large, bold, blocky Japanese characters arranged in two rows. The top row consists of the characters 'お' (O), 'は' (Ha), 'く' (Ku), 'る' (Ru), and 'を' (Wo). The bottom row consists of 'か' (Ka), 'と' (To), 'べ' (Be), 'て' (Te), and 'ち' (Chi). Between the two rows is a large, stylized five-pointed star shape containing a traditional Japanese snowflake (Yuki-kozome) pattern. To the left of the characters, there are two small oval-shaped labels: one labeled 'がん' (gan) and another labeled 'アカルエント' (Akarendo). The entire panel has a textured, wood-grain-like background.

うようええ答に問質ひんましざます

はい1点、いいえ0点で計算します

合計
123円
税
15円
支
108円

→ 毎日よく寝ている (はい・いいえ)

→ 栄養のバランスはいいと思う (はい・いいえ)

→ からだを動かすことが好き (はい・いいえ)

→ 生活リズムはきちんとしている (はい・いいえ)

→ ストレスは上手に発散している (はい・いいえ)

合計

→ ユガヒレはどれくらい? → うがい・手洗いをしつかりしている (はい・いいえ)

→ 流行時にはマスクをする → 部屋の温度と湿度には気をつけている (はい・いいえ)

→ 部屋の温度と湿度50~60% (はい・いいえ)

→ 1時間に1回は換気をする (はい・いいえ)

→ 人ごみにはなるべく行かない (はい・いいえ)

○に入る文字は
なにがな?

The image shows four hand-drawn cards arranged in a collage. Each card features a large circle at the top left and contains Japanese text written in a cursive, expressive style.

- Top Card:** Contains the text "早く財界で成功" (Early success in the business world) and "だよ" (I am).
- Second Card from Top:** Contains the text "だくと同じ" (Same as before), "生活リズムで" (With life rhythm), and "運営ノキア" (Nokia).
- Third Card from Top:** Contains the text "みんな次第" (Everyone's turn), "新年に" (New Year), and "会い合へる" (Meet).
- Bottom Card:** Contains the text "たまに" (Occasionally), "お寺で" (At the temple), and "お寺会" (Temple meeting).

毎日の生活は規則正しくて、いい感じ。でもウイルスへの注意がたりないかな？ 免疫力が強くても、ウイルスに負けっこがあるかも

ウイルスがからだに入れるのをバウチリ防げています。もし入って来ても、ウイルスと戦う免疫力が強いので、カゼやインフルエンザにかかりにくい！

冬になると、よくカゼをひくんじやない？ ウイルスはからだに入りまうだし。免疫力も弱いから、カゼやインフルエンザにかかりやすいんです！

ウイルスへの注意はバッuchi。でも、もしも免疫力が弱いと、ちょっとした油断でからだがウイルスに負けちゃうかも。