

ふゆやす げんき す 冬休みを元気に過ごそう

① せいかつ 生活のリズムをかえないで

にんげん からだ のしくみは、おひさまのぼる・しずむにあわせて
はたら 働いています。



まいにちおなじく 毎 日 同 じ く ら い の じ じ 刻 に 寝 たり 起 き たり す る こ と で、い ろ
い ろ な し ぐ み の リ ズ ム が 整 い、調 子 が 良 く な っ て き ま す。そ し て、集 中 し て が ん ば れ たり、
じ かん 時 間 ご と に お な か が す い て お い し く 食 事 が で き たり、良 い お 通 じ (排 便) が あ っ たり、夜 ぐ っ す
り 眠 れ たり し て い る の で す。

と ころ が、た ま に 夜 遅 く ま で 起 き て い たり、朝 い つ ま で も 寝 て い たり す る と こ の リ ズ ム が
く る 狂 い ま す。体 が だ る い、頭 が 重 い・痛 い、お な か が す か な い、良 い う ん ち が 出 な い、な ど、
が ん ば れ な い 感 じ に な り ま す。病 気 に 対 抗 す る 力 も 弱 く な っ て し ま い ま す。

お と な 大 人 も で す が、こ の 子 ど も で は、特 に こ の 狂 い は 大 き く、元 に 戻 る の も 時 間 が か か る と い わ れ て
い ま す。

ねんまつねんし 年 末 年 始 は 特 別 な 感 じ が し て、い つ も は 寝 て い る 時 間 に 起 き て い たり、あさねぼう
朝 寝 坊 し たり し が
ち で す が、体 の 調 子 を 悪 く し て は、い ろ い ろ な こ と が 楽 し め ま せ ん。

ふゆやす ちゅう 冬 休 み 中 も、低 学 年 は 9 時、高 学 年 は 10 時 を 目 標 に 寝 る よ う に し ま す。朝 は い つ
も 学 校 に 行 く と き と だ い た い 同 じ 時 刻 に 起 き る こ と で 元 気 に 過 ぐ せ ま す。

やす ちゅう 休 み 中 も “早 ね 早 お き 朝 ご は ん” を 続 け ま し ょ う !



② じょうずに換気

あたら せいかつようしき として れい だんぼうちゅう かんき
新しい生活様式として冷・暖房中も換気をするのがあたりまえになっています。

ひと へ や つね かんきせん まわ まど たいかくせん かしょ ぶん あ
人がいる部屋は常に換気扇を回したり、窓を対角線に2カ所、にぎりこぶし1つ分けておき、
くうき なが つく ぶん かい まど おお かいほう のぞ ましい い
空気の流れを作ります。さらに30分に1回ていど、窓を大きく開放するのが望ましいと言わ
れています。さむ いけど、こえ をかけあつて くうき をいれ かんえ しましょう。

③ やっぱい手洗い

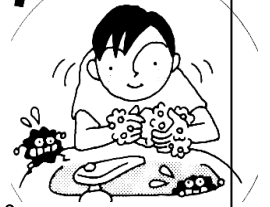
アルコールによる しょうししょうどく しゅうかん になったせいで、てあら
手指消毒が習慣になったせいで、手洗いがおろそかになっていませんか。

かんせんせい いちようえん き びょうき
感染性胃腸炎などアルコールが効かない病気もあります。

みんながさわるものにさわった後、 トイレの後、 た まえ せつ りゅうすい
みんながさわるものにさわった後、 トイレの後、 食べる前には石けんと流水で

ていねいに洗います。アルコールは手洗いができないときの補助と考えましょう。

て をよく あら あれ 保湿 クリームも上手に使いましょう。



④ お口の中を清潔に

ふゆやす 冬休みはごちそうを 食べる 機会もふえますね。マスクにかくされ

た お口の中が汚れたままになっていませんか？

くち なか よご ぼ しにくえん
口の中が汚れていると、むし歯や歯肉炎だけでなく、かぜなどもひきやすいこ

とがわかっています。「めんどくさ〜い」という気持ちに負けずに、ていねいな 歯みがきをが
んばりましょう。(ふゆやす けんこう かつよう やす ちゅう ひる ごはん のあつ ば
みみがきができない人が多いです。“さつ”とでも 良いからみがかく じゅうかん
みみがきができない人が多いです。“さつ”とでも良いからみがかく習慣をつけましょう。)



⑤ だめ、お酒・たばこ

さけ もたばこも 体が完成した大人にゆるされる嗜好品です。

こ どもが飲んだり吸ったりした時の悪影響はとて大きくて

きけん 危険です。じょうだん はんぶん にすすめられても、きっぱりと断ります。

