

# 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  
人間の体のしくみは、おひさまのぼる・しずむにあわせてはたらいています。

まいにちおなじく  
毎日同じくらいの時刻に寝たり起きたりすることで、いろいろなしく

みのリズムが整います。そして、しゅうちゅう  
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しょくじ  
食事ができたり、よいおつうはいべん  
良いお通じ(排便)があったり、よる  
夜ぐっすりねむ  
眠れたりしているのです。

ところが、たまによるおそ  
夜遅くまで起きていたり、あさ  
朝いつまでもね  
寝ていたりするとこのリズムがくる  
狂います。すると、からだ  
体がだるい、あたま おも  
頭が重い・いた  
痛い、おなかがすかない、よい  
うんちが出ない、など、がんばれない感じになります。また、びょうき  
病気に対抗するちから  
力も弱くなってしまいます。

おとな  
大人もですが、とくにこ  
子どもでは、リズムのへんか  
変化によるからだ  
身体へのわる  
悪いえいさう  
影響が大きくて、もと  
戻るのもじかん  
時間がかかるといわれています。

ねんまつねんし  
年末年始はとくべつ  
特別なかん  
感じがして、いつもはね  
寝ているじこく  
時刻に起きていたり、あさねぼう  
朝寝坊したりしがちですが、からだ  
体のちょうし  
調子をわる  
悪くしては、たの  
楽しくありません。

ふゆやす  
冬休み中も、ちゅう  
低学年は9時、こうがくねん  
高学年は10時までをもくひょう  
目標にね  
寝て、あさ  
朝はいつもがっこう  
学校に行くときとだいたいおなじ  
同じ時刻に起きるようにしましょう。

やす  
休み中も はや  
早ね はや  
早おき あさ  
朝ごはん・あさ  
朝うんち をつづ  
続け、  
げんき  
元気にすご  
しましょう！



## ②じょうずに換気

人がいる部屋の空気はすぐに汚れ、病気のリスクが高まります。換気扇を回したり、窓を対角線上の2カ所、にぎりこぶし1つ分ほど開けたりしておく、空気の流れみちができます。

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いわれています。

寒いけど、声をかけあって空気を入れ換えましょう。



## ③やっぱい手洗い(病気の予防)

新型コロナウイルス感染症のこわさがうすれて手洗いがおろそかになっていませんか。

インフルエンザ、感染性胃腸炎などの病気も、予防の基本は手洗いです。

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。

手をよく洗うと肌荒れしやすくなります。保湿クリームを上手に使いましょう。



## ④お口の中を清潔に

口の中が汚れていると、むし歯や歯肉炎になりやすいだけでなく、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

勝って、一日に1回はていねいな歯みがきをがんばりましょう。

冬休み中はお昼ごはんの後の歯みがきができない人が多いです。“さっ”とでも良いからみがけるといいですね。



## ⑤だめ！お酒・たばこ

お酒もたばこも体が完成した大人にゆるされる嗜好品です。

子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

危険です。じょうだん半分にすすめられても、きっぱりと断ります。

