

苦小っこ



令和5年12月22日
苦前小学校 保健室

1月の保健目標:かぜを予防しよう
1月の給食目標:栄養のバランスを考えよう



げんき す 元気！ ふう せい 冬生活クイズ

もんだい つぎ 問題 次の①②のうち正しいのはどちらでしょうか？

1 ふう かんせんしょう りゅうこう 冬に感染症が流行するのはなぜ？

- ① ウイルスが低い温度・乾燥が好きだから
- ② 冬の季節がウイルスを運ぶから



ウイルスは、低い温度と乾燥の条件で増える。暖房したら加温が大切。

1の答え...

2 しもやけはなぜできるのか？

- ① 血液の流れが悪くなるから
- ② 血液の流れが良くなるから



寒いときには体温を逃がさないように、血管が縮む。すると、血液の流れが悪くなる。

2の答え...

3 どうじ いちねん いちばん たいよう で 冬至（一年のうちで一番、太陽が出て

から沈むまでの時間が短い日）に
関係のある食べ物？

- ① 白菜
- ② かぼちゃ



長期保存ができるかぼちゃを食べて、寒い冬を元気に乗り切ろうという目的。また、かぼちゃには栄養がたっぷり含まれていて、風邪予防の効果があるため。

3の答え...

ふう うん 冬は、運（うん）を呼び込む んのつく食べ物を食べよう！



れん
こん



にん
じん



だい
こん



うどん



なんきん
(かぼちゃ)

ふゆやす ちゅう げんき す 冬休み中も元気に過ごしてね。
3学期、みなさんに会えるのを
楽しみにしているよ！



ほけんしつ しゅくだい 【保健室からの宿題】



ふゆやす は 冬休みの歯みがきカレンダー

この冬休みも歯みがきカレンダーに取り組んでください。提出日は、3学期が始まる1月16日（火）です。担任の先生に出してくださいね。

朝・昼・夜に歯をみがいたら色をぬりましょう。そして、冬休み最終日にふり返りをしてください。

【ふり返りの書き方】

- ・①～③について当てはまる場所に丸をつける（丸の付けわすれがないように！）
- ・④の感想では、がんばったことや気を付けたことなどについて書く



★ていねいに色をぬりましょう★



ふゆやす たつじん 冬休みの達人になろう！

あなたは冬休み、どんなふうに過ごしますか？
『はい』か『いいえ』で答えて進んでください。



スタート

はやね はやお
早寝・早起きをする

やす ちゆう せいかつ
休み中なるべく生活リ
ズムを変えない。

はい

からだ うご
体を動かす

そうじ ゆきあそ
掃除やストレッチ、雪遊
び等ができそう。

はい

いえ てつだ
家のお手伝いをする

いえ
家でダラダラばかり
しないようにする。

はい

よ た
バランス良く食べる

た す
食べ過ぎないことも
だいじ
大事だね。

はい

て あら
きちんと手洗いをする

ウイルス きん
やっつけよう。

はい

びょういん い
病院に行く

ふゆやす てい きけんしん
冬休みは定期健診や
ちりょう
治療のチャンス！

はい

とく よう
特に用が
ない人は
『はい』へ

スマホやゲームの
時間を決めて守る

やり過ぎないように！

はい

かんき かしつ
換気・加湿する

きれい くうき かんそう
綺麗な空気や乾燥しな
いよう湿度を保とう。

はい

てんき よ
天気が良く
明るいうちに帰る

ふ ふき くら みち
吹雪や暗い道には
気を付けよう。

はい

ふゆやす たつじん
冬休みの達人 A

じゅうじつ ふゆやす す たつじん
充実した冬休みを過ごす達人。
ちようし まいにち す
その調子で毎日過ごそう！

あとすこしまうま B

達人まであと少しのシマウマ。でき
ていなかったことは何だったかな？
もう一度チャレンジしてみ
よう。次はできるはず！

もっとがんばろうし C

やればできるのにできていないウ
シ。1日の過ごし方をふり返ることか
ら始めよう。すぐにできそうなことが
み
見つかるはず。まずは
かんたん
簡単なことから！

ぐーたらいおん D

まいにち す
毎日だらだら過ごしているライオ
ン。このままだと、すぐに冬休みが
ふゆやす
終わっちゃう。冬休みを充実させる
ために、まず生活リズムを
ととの はじ
整えることから始めよう。