

# 冬休み



# ほけん

H24 冬休み  
日光市立  
日光小学校  
保健室

待ちに待った冬休みがやってきました。クリスマスやお正月、楽しい行事がいっぱいです。でも楽しいからといって、はめを外しすぎて体調をくずしたり、ケガをしたりすることのないように気をつけてください。新しい年、みなさんのげんきな笑顔に会えるのを楽しみにしています。

## 冬休みにチャレンジ！！

- 朝、昼、夜、3食きちんと食べよう。
- ご飯は好き嫌いせずになんでも食べよう。
- おやつは時間を決めて食べよう。



- 毎日息が弾むくらいの運動をしよう。
- おうちのお手伝いを積極的にしよう。

- 毎日、ゆっくりとお風呂に入ろう。
- 寝る時間を充分に取ろう。
- 家族やお友達とおしゃべりしたり、楽しい時間をとろう。



## 省エネ みんなにもできること

エネルギーの問題は、将来、世界の主役になるみなさんの問題でもあります。この冬も省エネに取り組み、できることは行ないましょう。

●エアコン、ガス・石油ヒーター…  
必要なときだけつける  
20度以下に設定



●電気カーペット…  
温めるのは、  
必要最低限の広さで

●電気ホット…  
つけっぱなしにしない



●電気こたつ…布団は厚く、着色は低く