



ほげんだより 冬休み特別号



令和7年12月25日
杉並区立松庵小学校

いよいよ冬休みが始まります。夏休みと比べると短い休みにはなりますが、クリスマスやお正月など楽しいイベントがたくさんありますね。楽しいことも多い反面、寒さや乾燥が厳しく、体調を崩してしまうこともあります。今日は冬休みを元気に過ごすために、生活の中で気をつけたいことをクイズにしてみました。きみは何問正解できるかな？

初級編

★★★

Q.1 冬休みも元気にすごすために大切なのは次のうちどれ？

- A. 寝ないでゲームや動画を見る
- B. 朝ごはんをしっかり食べる
- C. 布団の中でずっと過ごす



Q.2 かぜ予防のために大事なものは？

- A. 手洗い・うがい
- B. 大声で歌う
- C. 部屋を閉め切る



中級編

★★★★

Q.3 冬にウイルスが広がりやすくなるのはどうして？

- A. 雪がふるから
- B. 太陽が出ている時間がみじかいから
- C. 空気が乾燥しているから



Q.4 冬休みの間、目のつかれをふせぐために大切なものは？

- A. 30分ごとに休けいをとる
- B. 明かりをつけずに画面を見る
- C. 寝転んでゲームをする



上級編

★★★★★

Q.5 寒い冬の朝に、急に走り出したり全力で動くのが危険な理由はどれ？

- A. 心臓に負担がかかりやすいから
- B. 寒いほど体力の消耗が激しいから
- C. 筋肉がほぐれず運動しにくいから



Q.6 安全に外を歩くとき、冬ならではのポイントは？

- A. 大声で話しながら歩く
- B. 反射材や明るい色の服を身につける
- C. 車に気づいたら走って避ける





ほげんだより 冬休み特別号 三たえ



令和7年12月25日
杉並区立松庵小学校

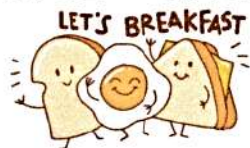
初級編

★★★

Q.1 冬休みも元気にすごすために大切なのは次のうちどれ？

B. 朝ごはんをしっかり食べる

朝ごはんは体と頭にエネルギーを送ってくれる大事なスイッチ。食べると体温が上がり、勉強や遊びの集中力もアップします。



Q.2 かぜ予防のために大事なものは？

A. 手洗い・うがい

手洗い・うがいはウイルスを体の中に入れない一番かんたんな予防法。帰ったらまず手洗い！が基本です。

指の間もしっかり
洗おう！



中級編

★★★★

Q3. 冬にウイルスが広がりやすくなるのはどうして？

C. 空気が乾燥しているから

乾燥すると、ウイルスが軽くなって空気中に長くたどります。のどの粘膜も弱くなるため、かぜをひきやすくなります。



Q4. 冬休みの間、目のつかれをふせぐために大切なものは？

A. 30分ごとに休けいをとる

長時間画面を見ると、まばたきが減って目が乾き、目が疲れやすくなります。

30分に1回、30秒程度遠くを見ると目が疲れにくくなります。



上級編

★★★★★

Q5. 寒い冬の朝に、急に走り出したり全力で動くのが危険な理由はどれ？

A. 心臓に負担がかかりやすいから

冬の朝は体がまだ温まっておらず、血管がきゅっと縮んだ状態。急に走ると心臓に負担がかかるため、まずは軽いストレッチや準備運動をしっかり行うことが大切です。



Q6. 安全に外を歩くとき、冬ならではのポイントは？

B. 反射材や明るい色の服を身につける

冬は日が落ちるのが早く、車から歩行者が見えにくくなります。反射材や明るい色の服は、ドライバーに自分の存在を気づいてもらいやすくなります。



2学期は体育学習発表会や学芸会などたくさんの行事がありましたね。皆さんとてもよくがんばっていました。
冬休みはリフレッシュして過ごしてください！よいお年を！

