

# えがお

令和7年12月22日

柏崎市立二田小学校

No.14

24日から冬休みに入ります。雪が降って寒くなったかと思えば、最高気温が10℃を超える日もあり、寒暖差が激しい日々が続いています。また、県内ではインフルエンザA型やB型、新型コロナウイルスなど様々な感染症が流行しています。

冬休みはクリスマスやお正月などのイベントがあり、生活リズムが乱れがちです。冬休み期間中も、以下のことに気を付けながら過ごしていきましょう。冬休み明けに元気なみなさんに会うのを楽しみにしています！



## ふゆやす せいかつ 冬休み こんな生活、イエローカード！

よふかし



やす きの かん せいかつ  
休みの期間でも、生活  
リズムを変えないこと  
が大切です。

たべ過ぎ



はらはちぶんめ いしき  
腹八分目を意識しよ  
う。間食の\_snack\_菓  
子にも注意。

うんどう ぶそく  
運動不足



すこ じかん  
少しの時間でもいいの  
で、毎日からだを動か  
すようにしよう。

スマホの見過ぎ



どうが SNS、ゲーム  
のやり過ぎに注意。時  
間を決めて使おう。

## 年末年始の急な発熱に備えて、感染予防と事前準備をお願いします！

年末年始は、多くの医療機関や薬局がお休みとなります。  
日頃から感染予防を心がけるとともに、急な発熱などに備えた準備をお願いします。

- マスクの着用や、手洗いうがいをを行い、感染予防に努めましょう。
- 万が一の発熱に備え、解熱剤や市販薬、検査キットなどを事前に準備しておきましょう。

「休日・夜間急患センター」への受診については、市ホームページをご確認ください。

また、冬季休業中に感染症と診断された場合には、リーバーで学校に報告をしてください。  
よろしくお願いいたします。



柏崎市HP

# 冬の交通事故はなぜ多い？

ゆき しゅう い じょうきょう  
雪で周囲の状況が  
見えにくい



くら じ かん はや  
暗くなる時間が早く、  
ほ こうしや じ てんしや  
歩行者や自転車が  
見えにくい



せき せつ どう けつ  
積雪や凍結で  
道路が滑りやすい

雪の壁があったり、暗い時間帯だったりすると、  
車から歩行者が見えにくくなります。

凍結で道路が滑りやすくなっていると、  
自分は気を付けていても、  
思わぬところから事故につながる  
可能性があります。



くら まえ き たく どうろ おうだん とき さ ゆう あんぜん  
暗くなる前に帰宅したり、道路を横断する時は左右の安全を  
しっかり確認したりして、交通事故を防ぎましょう

## 大そうじで 3の スツ キリ



ねんかん お  
1年間のよごれを落  
とす大そうじ。家族み  
んなで取り組んで、気  
持ちよく新しい年をむ  
かえましょう！

### ★ 部屋がスツキリ

ほこりやよごれを探して、ほうきやぞうきんなどできれいにしましょう。  
大そうじは、家中をピカピカにするチャンスです！

### ★ 体がスツキリ

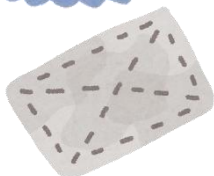
そうじも立派な運動！ 床や窓をふいたり、重たい家具を動かしたりする  
のは、筋肉を使います。体がポカポカ温まって元気になりますよ。

### ★ 心がスツキリ

きれいな部屋は心を落ち着かせて気分を明るくしてく  
れます。「ありがとう」「きれいになったね」と家族  
で声をかけあえば、うれしい気持ちにもなりますね。



よろしく  
お願いします



冬休み明けの1/8（木）に一人2枚の雑巾を持たせてください。  
（1枚は記名をし、もう1枚は記名はいりません。）

ご寄附いただいた雑巾は、各教室やランチルーム、特別教室などで使わせ  
ていただきたいと思います。ご協力をお願いいたします。