

ほけんだより



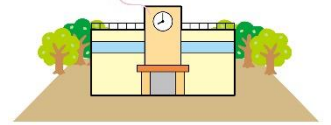
令和5年12月21日
針尾小学校 ほけんしつ
※おうちの人とよみましょう



1月9日に
まってるよ〜

いよいよ冬休みです。この時期、クリスマスやお正月など楽しい行事がたくさんありますね。でもついつい夜おそくまで起きていたり、食べすぎたりして生活リズムがみだれてしまいがちです。元気で楽しい冬休みを過ごすために、毎日決まった時間に起きて、ねるようにならしましょう。

インフルエンザ等の感染症にも気をつけて、楽しい思い出をたくさん作ってください。



楽しい冬休みにするために

イベントが盛りだくさんの冬休み。元気で楽しめるように、健康には気をつけて

ふ 服装には気をつけて
下着を着て、重ね着を
するとあたたかいよ



ゆ ゆっくり入浴しよう
湯ぶねにゆっくりつかって、
湯ざめをしないように



や 休みでもやっぱり三食
朝ねぼうせずに
朝ごはんを毎日
食べよう



す すいみんはたっぷり
夜ふかしが
続かないように
しよう



み みんな元気な顔で
3学期に
会いましょう



●保健室からのお願い●

10～11月に行った視力検査や歯科検診で、受診が必要だった人は、冬休み中に治療をしましょう。食べた後の歯みがきもわすれないようにしてくださいね



冬休みの 決まりごと



寒い季節 こんなことに気をつけて!

火事 空気が乾燥しているので、火事が起こりやすくなっています。

- ①ライターやマッチで遊ばない
- ②ストーブの近くにタオルや紙など燃えやすいものを置かない

低温やけど 寒さをしのぐための道具には、低温やけどの危険も潜んでいます。

- ①使い捨てカイロ、湯たんぽ、電気毛布などを長時間使わない
- ②こたつで寝ない

冬休み アウトメディアにチャレンジ



メディアのスイッチ OFF にして、
家族のふれあい ON にしよう!

自分で決めよう

朝は _____ 時に起きる

夜は _____ 時に寝る

_____ をがんばる

