

# ほけんだより 冬休み号

2022年 貞光小学校 保健室

待ちに待った冬休みですね。冬休みは17日しかありません。その間にクリスマスやお正月など楽しいイベントもあります。また、つい寒くてゴロゴロ、ダラダラ過ごしてしまいがちです。この短い冬休みの間に、来年の目標をたてて規則正しい生活を心がけましょう。楽しい冬休みを過ごして、2023年に元気に学校で会いましょう。良いお年を！



☆保健室から冬休みの宿題です☆

- 手洗い・うがいをこまめにする。
- 調子が悪いところは病院へ行って治してもらう。(虫歯など)
- 歯ブラシをチェックして、毛先が広がっているものは交換する。
- 冬休み生活チェックビンゴゲームをして、1月10日(火) に持ってくる。

元気に冬休みを  
過ごしているのは、  
どの子かな？



どうぶつたちに  
好きな色を  
ぬってね

OK!

ホカホカンガルー

スヤスヤギ

ピカピカニ

カラカラス

パクパクマ

NG

ダラダラクダ

楽しいイベントが続く冬休み。食べすぎや運動不足に気をつけましょう。また、空気が乾燥しているので、こまめな水分補給も大切です。夜はお風呂でしっかり体を温めて、ていねいに歯をみがいてから早めに寝ましょう。

冬の事故に  
気をつけて!

## やけど

暖房器具のまわりで遊んではいけません。また、使い捨てカイロなどによる低温やけどにも注意しよう!



## 交通事故

暗くなる時間が早くなっています。明るい服を着て出かけ、暗くなる前に早めに帰宅するようにしよう!

