

いよいよ冬休みですね。冬休みにはクリスマスにお正月など、楽しみなことがたくさんありますね。

冬休みの過ごし方をあいうえお作文にしてみました。生活習慣を整えたり、安全に気をつけたりして、元気に楽しい冬休みを過ごしてくださいね。

ふ
ゆ
や
す
み

冬のイベント目白押し 食生活には気をつけよう

冬休み中にはクリスマスにお正月など、ごちそうを食べることが多くなるとおもいますが、食べ過ぎはよくありません。バランスよく食べて、体をしっかり動かしましょう

ゆうわくに注意 お酒やたばこ

たくさん人が集まる場所には体に悪い誘いもあるかもしれません。未成年の喫煙飲酒は心身に大きな害があります。もしお酒やたばこをすすめられたらきっぱりと断りましょう。

やっぱり大事 早ね 早起き 朝ごはん

規則正しい生活の基本は、早ね早起き朝ごはんです。学校のあるときと同じような生活リズムで過ごせるといいですね。3学期のスタートもスムーズに切れるよ。

すいみんをしっかりって 1日スッキリ

ぐっすり眠ることは心や体の疲れをとるために必要です。質のよいすいみんは、集中力、記憶力、判断力、免疫力など体のいろんな力を高めてくれます。すいみんの質をよくするためにもねる前1時間はゲームや動画などはひかえましょう。

みんな笑顔で よいお年を

笑っていると気持ちが明るくなり、幸せがやってきます。あなたが笑っていると、周りの人も幸せな気分になります。2024年もたくさん笑ってよいお年を。

真夜中に 年末年始に 突然の体調不良…そんなときは？

年末年始、医療機関がお休みの日に限って発熱したりケガをしたりする子どもたち。いざというときのために、電話で相談できる連絡先があります。



例

#8000

こども医療でんわ相談

休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、小児科医師・看護師に相談できます。全国統一の短縮番号です。

#7119

救急安心センター事業

急なケガや病気で救急車を呼ぶかどうかの判断に迷ったとき、専門家からアドバイスを受けられます。

※お住いの地域によっても異なりますので、調べておうちでも貼りだしておくのがおすすめです。



「冬休みもからだにいいことHPちょきん」について

冬休み中も健康に過ごすために、健康カレンダーを作りました。毎日、楽しく取り組めたらいいなと保健・給食委員会の児童で考えた八幡小学校オリジナルです。お子様とぜひチャレンジしてみてください。取り組み方は、やわたっ子通信をご覧ください。3学期の始業式に担任の先生まで提出をお願いします。