

ほけんだより 冬休み号

2023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、約2週間しかありません。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、おいしい物を食べる機会が多くなります。

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、太ってしまわないよう意識的に運動をし、体を動かしましょう。楽しい2週間を過ごして、3学期に学校で会いましょう。良いお年を！

来年も元気に楽しく
すごしましょう



ネットの約束

合言葉は あ・み・の・こ？



あ いに行かない

ネットで知り合った人に会ってはいけません！危険です！！

み 直す

メールなどの返事に思いやりがあるかな？見直してみよう！

の せない

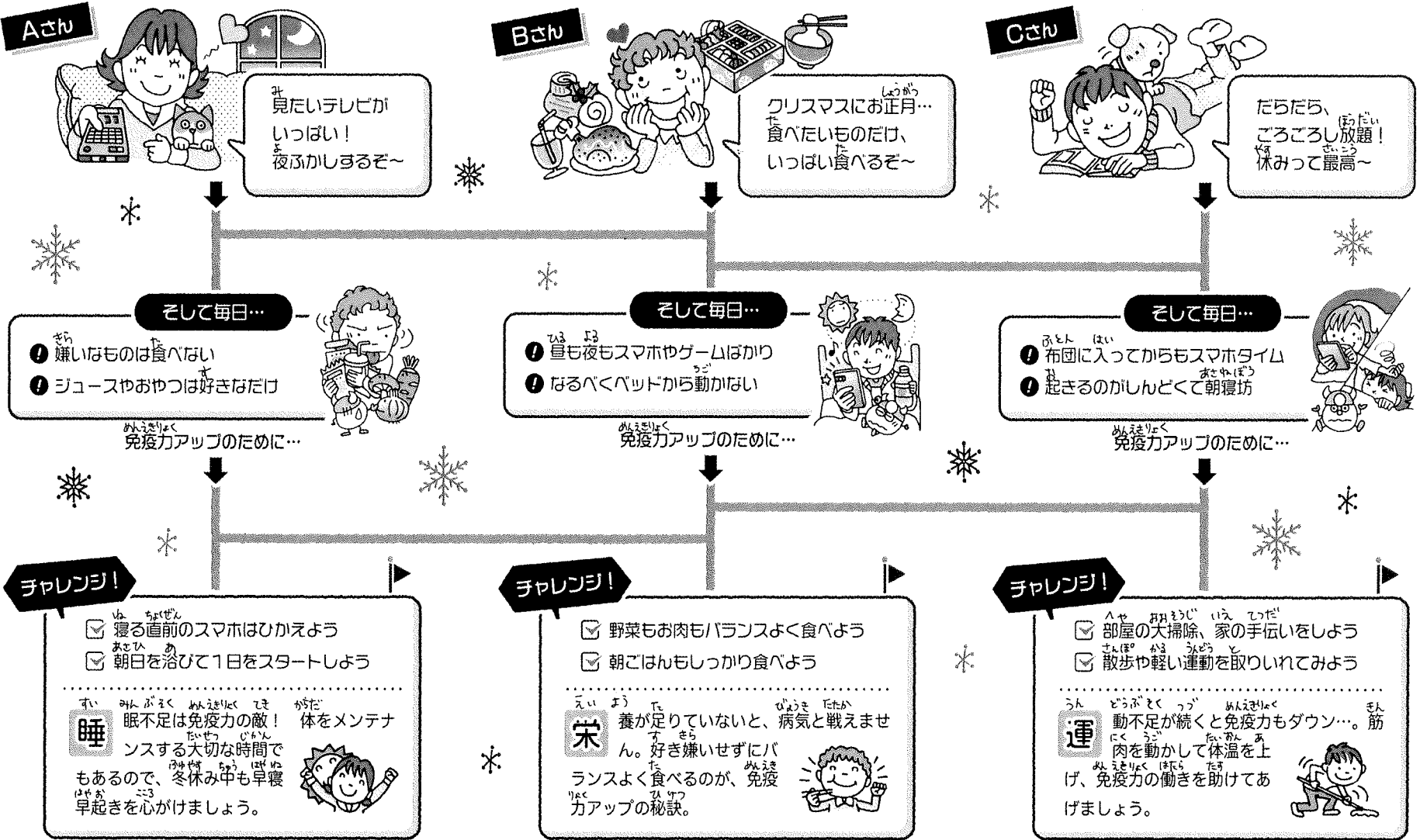
一生消せなくなることもあるので、個人情報やネットに載せてはいけません。

こ ミュニケーション

スマホなどばかり見るのではなく、身近な人とのコミュニケーションを大事にしよう！

免疫力アップ! あみだくじ

冬休み中のAさん、Bさん、Cさん。こんな過ごし方では、体の中でウイルスを退治するための免疫力が落ちて、ウイルスにねらわれやすくなるかも……。免疫力を高める生活習慣を身につけよう！



☆保健室から冬休みの宿題☆

- 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。
- 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9日(火)に持ってくる。

たのしい冬休みにしよう!

