



令和7年12月23日 高原小学校保健室 冬休み号

ふゆやす たの 冬休みを楽しくすごすために

ねんまつねんし たの ねんまつねんし たの 年末年始に楽しいことがいっぱい冬の冬休み。体調をくずさないようにすごすためのあいことばは『たのしいふゆやすみ』!

た

たべすぎないように気をつけて

☆食べすぎたり、ずっとお腹がいっぱいだと胃腸がつかれてしまうよ。



の

のびのびと外でからだを動かそう

☆寒いけど外で遊ぼう。しっかりと準備運動もしてね。



し

しょくじの後は忘れずに歯みがきしよう

☆毎日歯みがきをして、歯みがきカレンダーに色をぬってね。



い

いんしゅ(お酒を飲むこと)やたばこは絶対にだめ

☆成長期のみんなのからだにはよくないよ。



ふ

ふだんと同じ時間に寝て、起きよう

☆夜ふかししすぎず、いつもどおりの生活リズムですごそう。



ゆ

ゆぶねにつかって温まろう

☆シャワーだけじゃなくお風呂にゆっくりつかろう。



や

やっぱり換気が大事だよ

☆たまにはまどを開けて空気の入替えをしよう



す

すいみんはしっかりとろう

☆小学生は9時間以上すいみんをとることが望ましいよ。



み

みんなでたのしい冬休みをすごそう

☆家族との時間を大切にしてください。



保健室から冬休みの宿題!

〈宿題内容〉 ☆プリント両面1まい

①冬休み歯みがきカレンダー

保健委員会のメンバーがかわいく作ってくれました。毎日ていねいに歯みがきをして、色をぬってください。

②メディアコントロールチャレンジカード

1月8日(木)に担任の先生に提出しましょう。

③8日に元気に登校すること!