

ほけんだより 12月

令和7年12月24日
 神目小学校
 保健室

ふゆやす げんき あんぜん す
冬休みを元気で安全に過ごしましょう!

まちにまった冬休みが始まりますね。クリスマスやお正月など、楽しみにしている人も多い
 と思います。ふだんできないことをたくさんして、充実した冬休みを過ごしてくださいね。
 ただ、生活リズムには注意して、ダラダラ過ごすことのないようにしましょう。
 3学期始業式に元気にみなさんに会えることを楽しみにしています。



冬休みのけんこう

持ってくる日 1月8日(木)

できたら○できなかったら×をつけましょう。
 ※お好きな時こくねる時こくメディアの時間はおうちのひとと一緒に考えましょう。

冬休みに入
 って最初の1
 週間、よい
 リズムをつ
 くらう。

12月	25日 (木)	26日 (金)	27日 (土)	28日 (日)	29日 (月)
() までにおさまる。					
メディアは、あわせて () までにする。					
二階の部屋には、歯みがきをする。					
床の掃除のたも、手洗いがいります を。					
() までにおさまる。					

冬休みのけんこう目標

冬休みの設置をしよう

冬休みも終わ
 り1週間、
 気持ちのよい
 スタートが
 できるように
 生活リズムを
 立て直そう。

1月	3日 (土)	4日 (日)	5日 (月)	6日 (火)	7日 (水)
() までにおさまる。					
メディアは、あわせて () までにする。					
二階の部屋には、歯みがきをする。					
床の掃除のたも、手洗いがいります を。					
() までにおさまる。					

冬休みの健康を配布しました。(冬休みのくらしの
 裏面です。)

- ①名前と冬休みのけんこう目標を書きましょう。
 (早ね・早起き、手洗い、歯みがき、メディアなど)
 - ②起きる時間、ねる時間、メディアの時間をお家の
 人といっしょに考えましょう。
 - ③できたかどうか毎日記入くしましょう。
 - ④最終日に、反省を書きましょう。
- ※始業式の日(1月8日)に提出しましょう。



冬休みの過ごし方

いよいよ冬休みに入ります。健康に気をつけて、元気に過ごしま
 しょう。

冬休みに気をつけたいこと

- クリスマス、お正月は食べ過ぎに注意する
- おいしいものを食べた後も、必ず歯みがきする
- 夜更かししないで、規則正しく生活する
- ダラダラせずに、運動したり、お手伝いしたりして、
 適度に体を動かす
- 外出するときは、コートや手袋、マフラーなどを使い、
 体が冷えないようにする
- ゲームをしたり、動画を見たりする時間を決める



みつけよう!

冬の楽しみ

寒くても外に出てみよう。
 冬だけの楽しみが見つかるかも。

霜柱

踏むとザクザク楽しい音が。
 土の地面を歩いてみよう。



氷

寒い朝、水たまりやバケツの
 氷が凍っているかも。



雪

雪を黒い画用紙などの上
 置いてみよう。結晶が見えるよ。

