

# ふゆ やす ちよく ぜん ごう ほけんだより・冬休み直前号



二万小学校 保健室  
R5.12.21 No.12

待ちに待った冬休みがもうすぐ始まります。冬休みは、クリスマス、年越し、お正月と楽しい行事が続きますね。だけど、この、毎日がお休みの時こそ、自分の生活をふり返るチャンスです。このチャンスを生かして自分の生活を見直し、充実した冬休みを過ごしてくださいね。

## ふゆやすみ ゆうわくにまけずにすごそう！



クリスマス、お正月、  
食べすぎに注意



タバコ、お酒、薬物、  
誘われても断る



夜更かししないで  
規則正しい生活を



だらだら、ごろごろ  
せず、体を動かそう

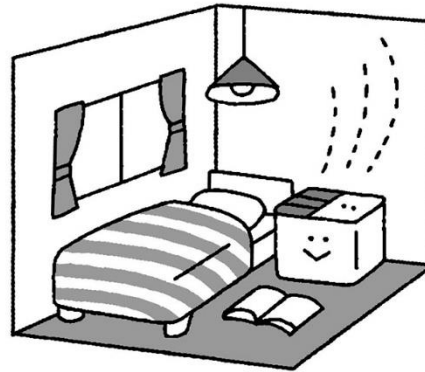
## かぜのひきはじめの注意 悪化させないために



とにかく休む  
(あたたかくして早寝しよう)



しっかり食べて栄養をとる  
(ビタミンCがおススメ)



室内を適度な温度・湿度に  
(温度21~24℃、湿度60%前後)

## ☆ すくすくカード(1月版)があります ☆

◀ 期間 ▶

1月8日(月)~1月12日(金)

◀ 内容 ▶

おもて  
表:きほんコース

早ね・早起き

…寝る時刻と起きる時刻を決めて、どちらも守れたら色をぬろう。

朝ごはん

…朝ごはんを食べたら、色をぬろう。

歯みがき

…歯みがきを朝と夜のどちらもできたら、色をぬろう。

メディアチャレンジ

…家族で「我が家のルール」を決めて、守れたら色をぬろう。

※メディアとは…テレビ、スマートフォン、携帯電話、ゲーム機、タブレットなどの電子メディア

うら  
裏:チャレンジコース

朝から元気に過ごすために何をしたらかを書こう。

提出日:1月15日(月)

🌿 カードの説明をよく読んでから取り組みましょう。 🌿