

ほけんだより 冬休み号



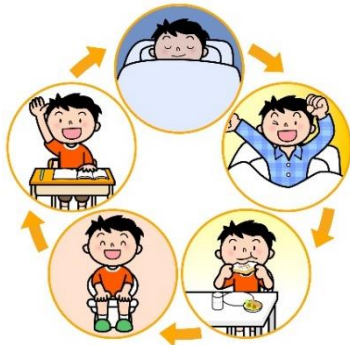
れいわ ねんど がつ
令和6年度 12月
よしだしょうがっこう ほけんしつ
吉田小学校 保健室
ほけんだより No.15

もうすぐ冬休み。冬休み中はクリスマスやおみそか、お正月…楽しいイベントがたくさんあります。心や体を休ませ、安全に、そして健康に冬休みを過ごしてください。3学期、どんな冬休みを過ごしたのか聞かせてくださいね。



ふゆやす じゅうじつ 冬休みを充実させるには！？

すいみん しょくじ など じかん き
睡眠、食事など時間を決めて、
せいかつ ととの
生活リズムを整える



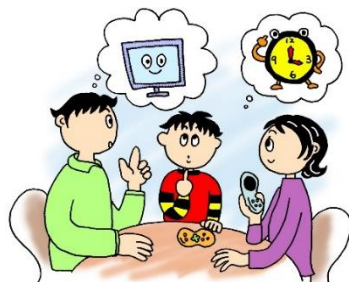
たの べんきょう きゅうけい
楽しむ、勉強、休憩など、
じかん
時間にメリハリをつける



てあら びょうき
手洗いなどで病気を
よぼう
を予防する



てつだ うんどう
お手伝いや運動を
からだ うご
して体を動かす



つか かつ
テレビやゲーム、スマホなど、使い方は
ひと そうだん
おうちの人と相談する



で
出かけるときは、お
うちの人へ伝える
(どこで、だれと、ど
こへ、なんじ にかえ
何時に帰るか)

あんしん あんぜん げんき たの ふゆやす
安心・安全・元気に楽しい冬休みを！