

ほけんだより 12月

令和7年12月23日（火）

大宮南小学校 保健室

もうすぐ冬休みです

今週末から、楽しみにしている冬休みです。暑かった2学期の始まりからたくさんの行事がありましたが、みんなそれぞれ頑張りましたね。ぜひ、家族の人ともふり返ってみてください。

冬休みはあっという間に終わります。クリスマスやお正月などいつもより寝る時間が遅くなったり、テレビの時間が長くなったりするかもしれません。特別な日が終われば、またスイッチを入れ替えて、生活リズムが大きく崩れないようにしましょう。

風邪予防も続けて、休み中も元気に過ごしましょう！



冬休み生活がんばり表について

- ◇冬休みの目標を決めて、生活がんばり表の記入をしましょう。
- ◇点検前に、それぞれの項目の時間やどんなお手伝いをするかなどは、おうちの人と確認をしましょう。
- ◇ふり返りも書いて、3学期の始業式に学校へ提出しましょう。



生活リズムが整うと体もスッキリ過ごせます。

元気に楽しい冬休みを☆



「けんこうのきろく」をお返しします

2学期に行った健康診断の結果が追加記入してあります。すでにお知らせはしておりますが、再度ご確認をお願いします。持ち帰った後は、ご家庭で保管していただきますようお願いいたします。



ふゆ やす げん き 冬休みも元気にすごそう！

チェックして
みよう！

ふゆ やす き 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



じかん
時間を
きめよう！

ふゆ こうつう じ こ おお 冬の交通事故はなぜ多い？



せき せつ どう けつ
積雪や凍結で
道路が滑りやすい



くら まえ きたく どうろ おうだん
暗くなる前に帰宅したり、道路を横断す
るときは左右の安全を確認したりして、
こうつう じ こ ふせ
交通事故を防ぎましょう！

き せい りょこう
帰省や旅行で
くるま こう かつりよう
車の交通量が
ふ
増える



くら じ かん はや
暗くなる時間が早く、
ほ こうしゅ じ てんしゅ
歩行者や自転車が
み
見えにくい

