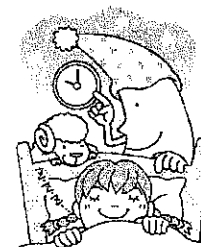


令和4年12月23日
京丹後市立宇川小学校

冬休み*号 保健室



けんこうのきろくをくばります。

おうちのひとと一緒にみて、自分の健康状態や成長の様子をたしかめてみましょう。
各家庭で保管してください。

たくさんの行事があった2学期でしたが、今年も残りわずかとなり、もうすぐ冬休みです。これからはクリスマスに、お正月とイベントが多く、家族や友だちとおいしいものを食べたり遊んだり…楽しみですね。休み中はついダラダラ、ゴロゴロしがち。あまり動かないと夜眠くならず、寝る時刻・起きる時刻がバラバラに、生活リズムがピンチになるかもしれません。

それでは休み明けの体の不調につながってしまうかもしれません。ポイントは「いつもの生活リズム」をあまり変えないこと。休み中はもちろん、休み明けも元気に・健康にすごせるよう、いつもの生活リズムをキープできるといいですね。3学期は1月12日(木)よりげんき貯金に取り組みます。

元気に冬休みを
過ごしているのは、
どの子かな？



OK! NG

ホカホカンガルー

スヤスヤギ

ピカピカニ

カラカラス

パクパクマ

ダラダラダ

楽しいイベントが続く冬休み。食べすぎや運動不足に気をつけましょう。また、空気が乾燥しているので、こまめな水分補給も大切です。夜はお風呂でしっかり体を温めて、ていねいに歯をみがいてから早めに寝ましょう。

どうぶつたちに
好きな色を
ぬってね