



ほけんだより

冬休み前
特別号

令和4年12月23日発行
日南市立大窪小学校保健室

おうちのかたと
いっしょによんでね

いよいよ冬休みが始まります。クリスマスやお正月を思いっきり楽しむためには、けがや病気をしないことが大切です。気をゆるめすぎないように注意して行動したり、規則正しい生活を心がけたりして、元気に過ごしましょう。1月6日(金)にみなさんに会うことを楽しみにしています。

冬休みの生活習慣の乱れの原因は...コレかも！

☆ダラダラ



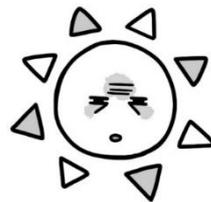
ダラダラとずいずい
規則正しい生活を送ろう！

☆ヨラカシ



寝不足だと免疫が下がり
疲れもとれないよ！

☆アサネボ



早く寝ないと
朝早くに起きられないよ！

☆タベスギルン



年末年始は
食べすぎないように！



保健室からの宿題



- ふゆやすみ健康カレンダー
- 2学期ふりかえりアンケート

1日3回しっかり歯をみがいて健康カレンダーに色をぬりましょう。また、毎日体温を測定して記録しましょう。

2学期ふりかえりアンケートに記入をして、自分の生活しゅうかんで良かったところ、もう少しがんばれそうところを確認しましょう。

1月6日(金)に提出してください(^^)



保護者のみなさま



- ◎ 冬休み期間中、「冬休み健康カレンダー」の宿題を出しています。最後に「保護者印」欄を設けておりますので、内容をご確認の上、押印をお願いいたします。
- ◎ 冬休み期間に、ご家庭でお子様の悩みや心身の変化等を見守る中で、何かお気づきの点等ございましたら、学校にご相談ください。

今年も大変お世話になりました。忙しい年末年始ですが、お子様とともに元気に過ごされることを願っています。
良いお年をお迎えください。

