

冬休み号 ぽけんだより

令和3年12月23日
延岡市立北浦小学校
保健室
おうちの人とよみましょう♪

いよいよ冬休みがやってきます★クリスマスやお正月など、ワクワクする行事も待っていますね！

楽しく冬休みを過ごすためには、何より「**元気**でいること」が大切です。いくら楽しいことがあっても、元気がなければもったいない…
つつい体からだに悪いことをしちゃいたくなる冬休み
だと思いますが、健康第一ですごしてくださいね！



イベント続きで生活リズムが大きく乱れがちな冬休み…
できるだけ、リズムをくずさずに過ごせるといいですね◎



テレビ・ゲームは
時間を決めよう



適度に体を動かそう



決まった時間に起きよう



朝ごはんを毎日食べよう



お手伝いをしよう



早寝をしよう



ケガや事故にも
気を付けてすごしましょう！

あいつらが
やってくる!?



New キャラ登場!?

冬休み明けの元気っ子週間で明らかに…

やっつけるためには規則正しい生活が1番！
冬休み前から体の調子を整えておこう！

歯医者さんへGO!

健康診断でむし歯・むし歯になりかけの歯が見つかった人は治療に行きましたか？放っておくと、治療にかかる時間もお金もふくらんでいきます。冬休みのうちに治療に行けるように、予定を立ててみてくださいね！

今年の治療は
今年のうちに…

冬休みは
治療の
チャンス



2022年1月7日に
元気に会えるのを
楽しみにしています！
よいお年を…

