

# 冬休み号 ほけんだより

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…ついつい体に悪いことをしちゃいたくなる冬休みだと思いますが、健康第一で過ごしてくださいね！



テレビ・ゲームは時間を決めよう



適度に体を動かそう



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？

なつやす  
夏休みにやってきたあいつらが、  
ふゆやす  
冬休みにもシメシメとやってきます…  
やっつけられないように、気を付けて！

New キャラ登場！?  
ふゆやす あ げんき こ しゅうかん あき  
冬休み明けの元気っ子週間で明らかに…

きそくただ せいかつ ばん  
やっつけるためには規則正しい生活が1番！  
ふゆやす まえ からだ ちょうし どとの  
冬休み前から体の調子を整えておこう！

はいしゃ  
**歯医者さんへ GO !**

けんこうしんたん は は ひと  
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  
ちりょう い は はう ちりょう じかん  
は治療に行きましたか？放っておくと、治療にかかる時間  
かね もお金もふくらんでいきます。冬休みのうちに治療に行  
るよう、予定を立ててみてくださいね！

今年のうちに…  
ことし ことし ちりょう



2022年1月7日に  
げんき あ 元気に会えるのを  
たの 楽しみにしています！  
よいお年を…♪