



ふゆやす  
冬休み号

# ほけんだより



令和7年12月22日(月) 北方学園小保健室

2025年もあと少しになりました。みなさんにとて、どんな1年でしたか?冬休みは、クリスマスやお正月などの楽しいイベントがありますね。年末年始は、ついつい食べ過ぎたり、夜更かしをしたりしてしまいがちですが、生活習慣が乱れてしまうと、体力が弱まって体調をくずしやすくなります。冬休みも規則正しい生活を心がけて、すてきな思い出をたくさん作ってくださいね!

## ふゆやす 冬休みを楽しくすごすために



冬休みを元気に過ごすために、どんなことに気をつけたらよいでしょうか?おうちの人と確認してみてくださいね。また、人が多い場所に行くときは、マスクをしたり、こまめに手洗いうがいをしたりするなどして、感染症を予防しましょう。

た べすぎには気をつけて



の びのびと 外で体を動かそう

し ょくじの後はしっかり歯みがき

い んしゅ(お酒)やたばこの誘いは断ろう

ふ だんと同じ時間に起きよう



ゆ ぶねに入って温まろう



や れば安心!こまめに換気



す いみんはしっかりとろう

み すぎ、やりすぎに注意 スマホやゲーム!



ことし

今年の

ふりかえり



ことし ねん けんこう す  
今年1年、健康に過ごすことができましたか？よくできたと思うものにチェックしてみましょう。

- はやね はやお こころ  
早寝早起きを心がけた
- あさ まいにち た  
朝ごはんを毎日食べた
- よる ねむ  
夜はぐっすり眠れた
- は め ちりょう す  
歯や目の治療を済ませた
- やす ひ きそくただ せいかつ  
休みの日も規則正しい生活ができた

- まいにち てきど うんどう  
毎日、適度な運動ができた
- じぶん きぶん てんかん  
自分で気分転換ができる
- ちょうし とき  
調子のわるい時はもりをせずに
- はや やす  
早めに休むようにしている

の数が多いほど、健康的な生活を送っています。

らいねん こころ からだ けんこう  
来年も、みなさん的心と体が健康でありますように！保健室から祈っています。



保護者の方へ

## 令和7年度 学校保健委員会講演会を開催しました！



講話 「夢を夢で終わらせない競泳人生」

講師：延岡市教育委員 久世 由美子 氏



13日(土)に行われた参観日に、学校保健委員会の講演会を開催しました。お忙しい中ご参加いただいた保護者のみなさま、ありがとうございました。

今年度は、講師として元オリンピック競泳 日本代表コーチ 久世 由美子さんをお招きし、運動習慣や体づくり、そして夢をあきらめないことの大切さについてご講話いただきました。延岡市出身の日本代表競泳選手 松田 丈志さんのコーチを長年務められた久世さんの、大変貴重なお話を聞くことができ、参加した児童生徒も得たものが多くあったようでした。以下、5年生、6年生、保護者の方の感想を一部ご紹介します。ぜひ、ご家庭でも話題にあげられてみてください。

- 
- ★ どれだけメダルが取れなくても、金を取れなくても、最後まであきらめずに練習しているのがいいと思いました。久世コーチが松田選手にとって欠かせない存在なのだとと思いました。（5年）
  - ★ わかったことは、夢をもったらあきらめずに叶うまで追うということです。夢を追うには、挨拶・返事・礼儀・感謝の気持ちも大切だとわかりました。
  - ★ ぼくは、これから家でも、友だちの家でも、ちゃんと挨拶をすることを決めました。（5年）
  - ★ 小学生でオリンピックに出るという夢をもつことがすごいし、その夢に向かって頑張ることもすごいと思いました。ぼくも松田選手みたいに夢に向かって進んでいきたいです。（5年）
  - ★ ぼくも、どんなに面倒くさかったり、辛いことがあったとしても、それを乗り越えて夢を追いかけていこうと思いました。（6年）
  - ★ 何にしても努力が必要なんだということを改めて実感しました。松田選手は夢を叶るとまたその上を目指すのがすごいと思いました。（6年）
  - ★ まず、久世さんの若々しさに驚きました。きっと1時間では伝えきれないご苦労と努力があった事が感じられました。子供たちも感じ取ってくれたことだと思います。（保護者）