

ほけんだより12がつ

令和6年冬休み号

No.10

手賀西小学校

お家の人と読みましょう

もうすぐ
冬休み



2024年もあと10日となりました。今年はどうな年でしたか。
そして、もうすぐ冬休み。クリスマスやお正月には、おいしい
ものを食べたり、出かけたり、家族や友達との楽しい時間がふえ
ますね。つつい油断してして、生活がみだれ、体調をくずし、
後悔してしまうことはありませんか？

冬休みの生活習慣の乱れの原因は...コレかも！

☆ダラダラ



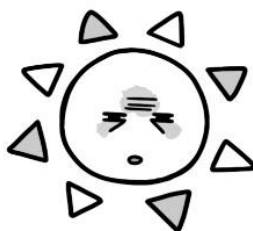
ダラダラとすごすに
規則正しい生活を送ろう！

☆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



年末年始は
食べすぎないように！

冬休みを健康で安全にすごすための 約束

生活リズムを崩さない



規則正しい生活習慣が
元気の秘訣だよ

家でも感染症対策



手洗いや換気で感染症の
予防を続けよう

少しずつでも毎日運動



身体を動かすと気持ちも
リフレッシュできるよ

暗くなる前に家に帰る



外出するときは家の人に
帰る時間を伝えておこう

「お酒」や「たばこ」
 勇気を持って、きっぱりと断ろう！



法律で禁止されているのは、
 脳や心臓、肺など、子どもの体に
 あたえるえいきょうが大きすぎるから。

パッケージをよく見よう！



「おいしいよ」「だいじょうぶだよ」
 「ほんの少しだけ」とさそわれても、
 さそいにのらない！
 あまい言葉にだまされない！

見つかるかな？7つのまちがい★



ふゆやすみ



こたえ は つぎの面 よい年がむかえられますように☆

3学期の登校が不安な時は
 保健室の先生も相談にのるよ！
 どんな悩みも、おどろかないよ。
 否定しないよ。
 一緒にかんがえるよ ♡



7つのまちがいの「こたえ」

1年をふり返り、
来る年への思いをこめて

