

# 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



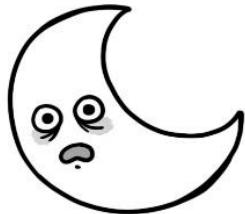
2024年もあと10日となりました。今年はどんな年でしたか。そして、もうすぐ冬休み。クリスマスやお正月には、おいしいものを食べたり、出かけたり、家族や友達との楽しい時間がふえますね。ついつい油断してて、生活がみだれ、体調をくずし、後悔してしまうことはありませんか？

☆ダラダラン



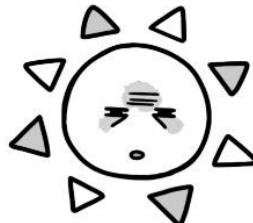
規則正しくすばらしい生活を送ろう！

☆ヨカシー



寝不足だと免疫が下がり疲れもとれないよ！

☆アサネボー



早く寝ないと朝早く起きたきられないよ！

☆タベスキルン



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



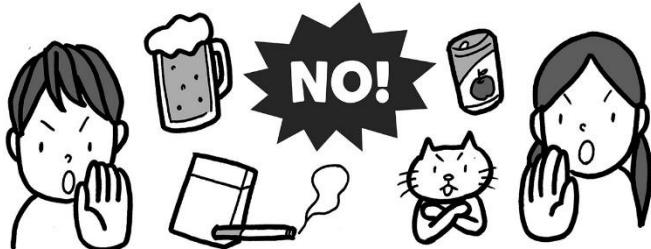
身体を動かすと気持ちもリフレッシュできるよ

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。



「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つのまちかいの「こたえ」

1年をふり返り、  
来る年への思いをこめて

