

ほけんだより

冬休み直前号



令和5年12月18日
岩国市立宇佐川小学校
保健室

運動会に学習発表会、持久走大会など、行事がもりだくさんだった2学期もいよいよ終わりに近づいています。いろいろなことにチャレンジし、心も体も一回り大きくなりましたね。がんばったあなた自身にはくしゅをおくりましょう。

そして、みなさんが心待ちにしている冬休みがもうすぐやってきます。楽しい行事もありますが、生活習かんがみだれやすい時期でもあります。どのような冬休みにしたいか、計画を立てて、健康で元気に楽しい冬休みをおくりましょう。

冬休みの良い過ごし方

早ね・早起き・朝ごはん

冬休みも規則正しい生活を心がけましょう。楽しい行事もあるけれど、夜ふかしはほどほどに！！

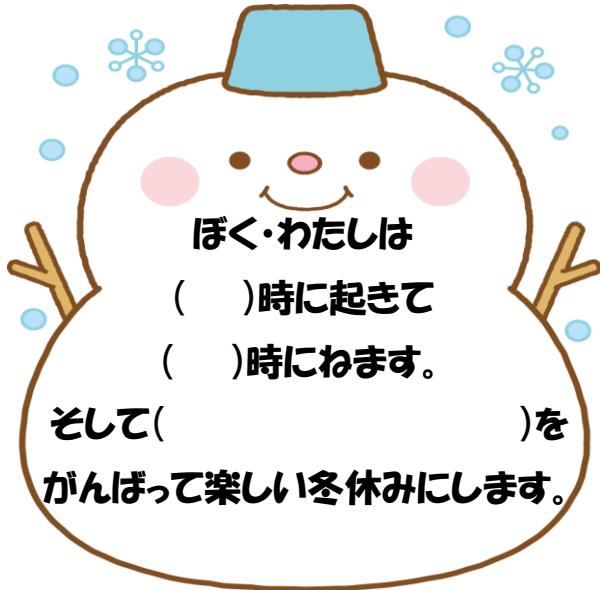


ゲームやスマホは時間を決めよう

自由な時間が多くなりますが、計画的にすごせるように、メディアの使い方に気をつけましょう。

冬休みのしむせんげん！

楽しい冬休みにするには、健康であることがとても大切です。冬休みをしっかりと楽しむために、目標を立てて、せんげんしましょう！そして、せんげんしたことができた日は、となりのカレンダーに色をぬりましょう。3学期になったら保健室に見せに来てくださいね。



12/23 	24 	25 	26 	27 	28 	29 	30 	31
1/1 	2 	3 	4 	5 	6 	7 	8 	