



すこやか

ほけんだより 冬休み号

池田小 保健室
2025/12/24発行
おうちの人とも読みましょう

12・1月の保健目標

冬を元気にすごそう！

感染症に気をつけて
すごそう！

2025年もおわりますね。みなさんにとってどんな年でしたか？11月頃から、インフルエンザの流行もありましたが、学級閉鎖は0でした。すばらしい！ひとりひとりが気をつけてくれたおかげですね。冬休みも、元気に過ごしてくださいね。よいお年を！

冬休みを元気にすごすひみつ

みんなが元気にすごせるのは、からだのいろいろな「臓器（ぞうき）」が休まず、はたらいているおかげ。冬休みも元気にすごせるように、臓器（ぞうき）たちから、お願いがあります。



胃（い）
しょくじ



- よくかんでたべよう
- ダラダラ食べるのは、やめよう
- ねる前の食事は、ひかえよう

目（め）
首（くび）のほね
きゅうけい



- 30分に1回は遠くを見よう
- ゲームやタブレット、スマホは、1日2時間までにしよう

歯（は）
はみがき



- 食べた後、みがこう
- ねる前はみがきは、特にていねいに
- あまいものは、ほどほどに

脳（のう）
すいみん



- 「はやね」を心がけよう
- 学校の日と同じ時間くらいにおきよう
- ねる前のテレビやゲームはひかえよう

まきこまれないでね！



タブレットやスマホ、ゲームなど、とても便利なものですが、使い方をまちがえると、とても「キケン△」ルールやマナーを守って、安全で楽しい冬休みにしましょう！ネットの中でも「自分や相手を大切に」しましょう。



3学期相談の先生方の来校予定

さとう 佐藤SC
1月27日（火）
2月3日（火）
2月9日（月）
3月3日（火）
3月9日（月）

むらかみ 村上SC
1月23日（金）AM
2月20日（金）AM
3月2日（月）AM

心のサポート
相談員
毎週火・木
9時～12時
※1月27日
お休み

冬休み中、「こまったな」「だれかに話したい」「学校が休みだから相談できる人がいない」「だれにも話せない悩みがある」という人は、タブレットでこのマークをタップしてみてくださいね。↓

自分のこと、家族のこと、友だちのこと
学校のこと、なんでもいいよ。



こどホッと