

ほけんだより 冬休み号

令和6年12月24日

高田小学校 保健室

今年もそろそろ終わりに近づき、待ちに待った冬休みがやってきました。冬休みはクリスマスや大晦日、お正月など楽しい行事が盛りだくさんであり、生活が不規則になりがちです。冬休みも健康と安全に気をつけながら元気に過ごしてください。

～1月の保健行事予定～

行事	日にち	学年	校時	
第3回 身体測定	1月 9日(木)	1年生	2校時	体育服の準備を お願いします。
		2年生	4校時	
		3年生	3校時	
	10日(金)	4年生	2校時	
		5年生	4校時	
		6年生	3校時	

冬休み中も
メディアの
使い方に
ご注意ください！

～チェック
してみよう～

□毎日ゲームや
ネットをしな
いと気がすま
ない



□ゲームやネッ
トが何より楽
しい



□ひまがあれば
ゲームやネッ
トをしてしま
う



□外遊びよりゲ
ームやネット
で遊びたい



□肩や腰がいた
い



□目がつかれや
すい



□頭がいたい



□勉強や読書
に対してやる
気がでない



上のチェックがたくさんついた人は注意が必要です。テレビやゲーム、スマートフォンを使うときには、おうちの人とルールを決めてから使うようにしましょう。冬休み中、家族で「ノーメディアデー」を作れるといいですね！！

むし歯治療がまだの人にはピンクの紙を渡しています！(12/6付)

今年のむし歯治療は今年のうちにできるといいですね！！

人でもモノでも「食わず嫌い」は損。

新しい人やモノって、なんだかこわいし、めんどくさい。

でも、「食わず嫌い」ばかりで、いいのかな？きみの世界を広げてくれるたくさんの出会いを遠ざけてしまうよ。

～ もっと生きかたルールブック 斎藤孝監修 日本図書センター ～

