



令和7年12月24日

睦合小学校保健室

中村 涼子

いよいよ冬休みですね。冬休みは楽しいイベントが多いです。でも、休みだからといって、夜おそくまでゲームなどしていると、あっという間に体をこわしてしまいます。はやねはやおき、あさごはんは元気に冬休みを楽しんでください。来年、みなさんに会えるのを楽しみにしています。

生活が乱れていませんか？

冬休みはクリスマスや大晦日、お正月など楽しいイベントがいっぱい。だからといってこんな生活になっていませんか。

ずっと家の中で過ごす

夜ふかしをする

コタツで寝る

食べ過ぎ

朝ごはんを食べない

不規則な生活が続くと、免疫力が落ちるので体調を崩す原因になります。

まずは早起きから始めて、規則正しい生活に戻しましょう。

冬休みの過ごし方



はやね、はやおきをつけましょう。メディアの時間を決め、たくさん体を動かしましょう。

冬休み中に受診しましょう

4・5月の歯科検診で受診が必要な人に、再度受診勧告のお知らせを配付しました。(受診済みの家庭にも配っていることがあります。ご了承ください。)

まだ受診が済んでいない場合は、ぜひ冬休み中に受診してください。

