



令和7年12月24日

陸合小学校保健室

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よね。でも、休みだからといって、夜おそくまでゲームなどをしていると、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、あさごはんで元気に冬休みを楽しんでくださいね。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しまいませんか。



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。

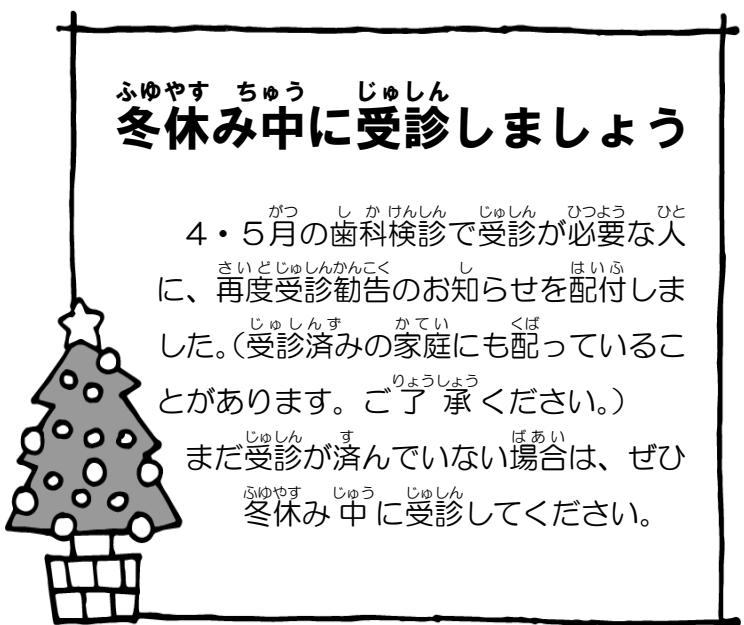
まずは早起きから始めて、規則正しい生活に戻しましょう。

冬休みのすごしかた



はやね、はやおきを続けましょう。
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。