

# ほけんだより



令和7年12月24日 龍野小学校 保健室

2025年もあと少し、今年もいろいろな出来事がありましたね。みなさんはどんなことが印象に残っていますか？

冬休みには、クリスマスとおおみそかとお正月があって、楽しいことがたくさんありますね。楽しく冬休みを過ごすためにも、けがや感染症に気を付けて、新しい年を元気に迎えることができるといいですね。3学期元気いっぱいのおみなさんに会えるのを楽しみにしています。

## 冬休みを元気に過ごすための合言葉「ふゆやすみ」

### ふ ゆやすみでも「朝・昼・夜のごはん」をしっかり食べよう

クリスマスケーキやおせち、お雑煮など冬休みはごちそうを食べる機会がたくさんあります。食べすぎには注意しましょう。エネルギーをつくり、免疫力を高めるためにも、1日3食栄養バランスのよい食事をきちんと食べましょう。



### ゆ だんせず「手洗い・うがい」「こまめな換気」「マスクの着用」でかせ予防

ウイルスを体の中に入れないようにするためには、手洗い、うがい、マスクなどが効果的です。また、窓を開けて新鮮な空気の入れかえをしましょう。人の多いところへ行くときはマスクをして出かけるのも予防になります。



### や すみでも「ゲーム・スマホ・テレビ」の使用時間はルールを守ろう

ゲームやメディアなど夢中になりすぎて、寝る時間が遅くなったり、スマホやタブレットなどが気になってイライラしたり、目が疲れしたりします。メディアの使用は時間を決め、守ることが大切です。



### す いみんはたっぷりとうろう「早寝・早起き」の心がけ

テレビの特別番組などが多くあり、夜遅くまで起きていることも多くあると思います。今日遅くまで起きたら、明日は早く寝ることを心がけましょう。生活リズムをくずさないようにしましょう。



### み んな笑顔、すすんで家族のお手伝い

年末は大掃除をして、きれいにしてから気持ちよく新年を迎えられるようにします。窓ふきや、お風呂掃除、床ふきなど、自分にできるお手伝いはたくさんあるはずです。家族の一員として進んでお手伝いをしましょう。



# ふゆやすみけんこうすごろく

スタート

おうちのひとといっしょに  
やってみてください。

はやお  
早起きで気持ちすっ  
きり。3つすすむ



おおそうじ、お手伝い  
がんばって家族に喜  
ばれる。3つすすむ

あさはん  
朝ご飯をしっかりと食  
べてパワーアップ。  
2つすすむ



さむいので家の中で  
ゴロゴロ過ごす。  
2つもどる



よるは  
夜の歯みがきを鏡見ながら  
3分以上ていねいにして  
歯ピカピカ。3つすすむ



ゲームの時間、ユーチューブを  
見る時間の家のルールを守れ  
た。2つすすむ



そとから帰ったときに手洗  
い、うがいをしなかった。  
1回休み



スマホ、タブレットに  
きょういちにちやす  
今日一日お休みをあげ  
た。4つすすむ



た食べ過ぎて、お腹  
が痛くなった。  
1回休み

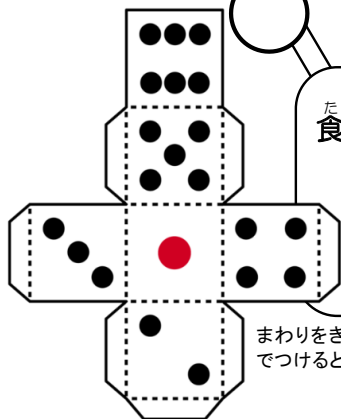


はやね  
早く寝たので、  
つかれがとれた。  
2つすすむ



ゴール

まわりをきっておりまげてテープ  
でつけるとさいころになるよ



## スクールカウンセラー来校日

1月9日(金)、23日(金) 2~4時間目の時間

児童のみなさんや保護者の方、どなたでも利用できます。

学習のこと、学校生活のこと、友達関係のこと、家庭生活のこと・・・

どんなことでも相談できます。守秘義務は必ず守られますので安心してください。

希望される方は、声をかけやすい学校職員へお知らせください。

