

ほけんだより 冬休み号

令和6年12月23日
東野小学校
保健室

あしたからふゆやすです。クリスマスやお正月などたのしいことがたくさんですね。たくさんおいしいものを食べるとおもいますが、食べすぎるとおなかがびっくりして調子がわるくなることもあります。おなかいっぱいまで食べないこと、しっかりとかんで食べることを意識しましょう。

生活が乱れていませんか？ 冬休み、

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



ふ き そく せい かつ つづ 不規則な生活が続くと、めんえきりよく お たいちょう くず げんいん 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。

～冬休みを元気にすごすコツをおしえます！～

1. 休みの日でも学校の日と同じ時間にねる・おきる
2. 1日1回は体をうごかす
3. 朝ごはんをしっかりと食べる
4. ゲームや動画は30分に1回休けいをはさむ



そと さむい というひと 外が寒いという人は
いえ 家でストレッチ！





はみがきカレンダー



ふゆやす 冬休みも1日3回(朝・昼・夜)ていねいにはみがきをしよう。

1日3回はみがきができた日にすきないろをぬろう。自分だけのとくべつなクリスマスツリーができるかな？

