



ほけんたより

冬休み号

れいわ ねん がつ にち
令和7年12月19日

ひがしのしょうがっこう
東野小学校

ほけんしつ
保健室

らいしゅう にちかん ふゆやす しょうがつ
来週から14日間の冬休みがはじまります。クリスマスにおみそか、お正月などたのしいイベントがたくさんでワクワクしますね。夜おそくねる日もあるかもしれません、メリハリをつけて楽しく健康な冬休みにしましょう。

ふ ゆ や す る み を

あい こと ば
合言葉に、
げん き す
元気に過ごそう！



ふ

フルーツや野菜を食べて、力ぜに負けない体を作ろう

ゆ

ゆうわくに負けず、たばこやお酒は断ろう

や

やりすぎ注意！ スマホやゲームは時間を決めて

す

すいみん時間はたっぷり取ろう

み

みんなで笑って、よいお年を



ゆ

ゆうわくに負けず、たばこやお酒は断ろう

ふゆやす おお あつ た ひと きかい
冬休みはイベントが多く、みんなで集まったりごはんを食べたりする機会がふえる人がたくさんいる
おも おも すこ さけ ひと ひと
と思います。そんなときにもし、「少しだけだからお酒のんでみない？」「タバコ、ちょっとだけすって
みる？」とさせわれたらどうしますか？たばこやお酒は小学生のみんなにとって、体にも心にも大
きなえいきょうをおよぼすものです。少しなら・・・とあまくみないではっきりとことわりましょう。

ぜったい
のまない！

ぜったい
いらぬ！

ぜったい
すわない！



そのほかにも・・・



で あ ひと あ かお
ネットで出会った人と会うのはきけんです。顔やこじんじょうほう
を知っているつもりでも、そのじょうほうはどこまで正しいかわかり
ません。また、あぶないことを考えているかもしれません。しつこ
く「会いたい」と言われてもはっきりとことわりましょう。