



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

冬休み号

来週から14日間の冬休みがはじまります。クリスマスにおおみそか、お正月などの楽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が、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 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、カゼ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

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？」とさそ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
いらない！



ぜったい
すわない！

そのほかにも・・・



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。