

ほけんだより

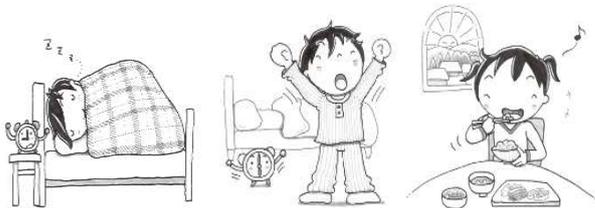


令和3年12月23日
穂積小学校
保健室

あしたから冬休みです。今年はどうな1年でしたか？楽しかったこと、うれしかったこと、悲しかったこと、たくさんあったことでしょう。そんな思い出をふりかえりながら、楽しい冬休みを過ごしてください。3学期、元気いっぱいみなさんに会えることを楽しみにしています。

たのしい冬休みをすごすために

はや 早ね・はや 早おき・あさ 朝ごはん



だらだらすることなく、学校がある日と同じ時間にねて、おきて、しっかりごはんを食べよう！生活がととのうと、心も元気になるよ！

てあら 手洗い・うがい・けんおん 検温・マスクをしよう



外から帰った時、トイレの後、ごはんを食べる前には手洗いをしよう。体温も毎日測定し、外出時は、マスクをわすれずに！

ちりょう 治療にいこう



歯科検診でむし歯があった人は、早めに治療にいこう！早く治療にいった分だけ、短い期間で治療が終わるよ。

じこ 事故・けがに気をつけよう

出かけるときは



あぶ 危ない場所には近づかない。ふしん 不審な人や車がいたら、自分の命を守る行動をとろう。

メディアの使い方に気をつけよう

時間を決め
つか 使おう！



冬やすみは、家にいる時間が長くなるよ。
ゲームやテレビなどは時間を決めて使おう。

おてつだいをしよう



ねんまつ 年末は、おおそうじ 大掃除に買い物など、おうちの人は、いそが 忙しくなります。おうちでできることは、進んでお手伝いできるといいですね。