

ほけんだより

冬休み号

館林市立第四小学校 保健室



クリスマスにお正月…楽しみなイベントが盛りだくさんの冬休みがいよいよ始まりますね。

2025年も残りおよそ1週間となりました。今年やりのこしたことはありませんか？

ある人は今年のうちによりきれると良いですね。今年一年やりきった人も、そうでない人

もいるかと思いますが、元気に楽しい冬休みを過ごしてくださいね。3学期にまた元気な

皆さんの姿を見るのを楽しみにしています。それでは、良いお年を!



ふゆやす せいかつ 冬休みも元気に過ごそう! ~冬休み生活カレンダーについて~

保健室から、冬休みを元気に過ごしてもらうために「冬休み生活カレンダー」の宿題を出します。

お家の人と一緒に目標を立て、目標が達成できたらその日付の生活カレンダーのイラストにそれぞれ色をぬりましょう。最後の日には、がんばったことや良かったことなどの感想を記入し、おうちの人からも一言コメントを書いてもらってくださいね。

3学期が始まる1月7日が提出日です。担任の先生へ提出してください。



ふゆやす せいかつ 冬休み こんな生活、イエローカード!

よふかし
夜ふかし



休みの期間でも、生活リズムを変えないことが大事です。

たべすぎ
食べ過ぎ



腹八分目を意識しよう。間食の零食にも注意。

うんどうぶそく
運動不足



少しの時間でもいいので、毎日からだを動かすようにしましょう。

スマホの見過ぎ
スマホの見過ぎ



動画やSNS、ゲームのやり過ぎに注意。時間を決めて使おう。

