



にこにこ

～ほけんだより～



令和7年12月23日

下伊場野小学校保健室

担当：加藤

あした
明日から、1月7日まで冬休みになります。

ふゆやす
冬休みの中には、クリスマスや年越し、お正月など、行事が多くあります。家族で過ごす時間を大切にしながら、
ふゆやす
冬休みを楽しく過ごしてほしいと思います。

がき
下記に、冬休みの過ごし方を載せましたので、お子さんと一緒に読みください。



冬休みの過ごし方

◎ 規則正しい生活を送りましょう。

- * 夜は9時に眠り、朝は7時に起きるなど、登校日と同じ生活を送りましょう。
- * 朝・昼・夜と食事をしっかり摂りましょう。
- ※おやつやジュースの食べ過ぎ、飲み過ぎには気を付けましょう。**
- * 体を動かす時間をつくりましょう。



◎ 感染症対策をしっかり行いましょう。

- * 外出後、食事の前などはハンドソープを使い、しっかり手を洗いましょう。
- * 人が混んでいる所に行く時には、マスクの着用をお勧めします。
- * 部屋で過ごす時は、換気を行い、空気の入れ替えを行いましょう。
- * 年末年始は、病院が休みの所も多いです。万が一に備え、休日当番医を調べておくと安心です。



◎ 冬の事故に気を付けましょう。

- * 寒さのため、ポケットに手を入れて歩くと、転倒した時に、けがにつながることがあります。手袋などを着用し、寒さ対策をしましょう。
- * 凍った道を走ると、滑って転倒するなど大変危険です。ブーツやスノーシューズ等を履き、道を歩く時は、走らず、ゆっくり歩くようにしましょう。



～～保健室からお知らせ～～

①冬休み中もメディアコントロールに取り組みましょう！

本日、メディアコントロールのファイルをお子さんに持たせました。

メディアコントロールは、松山小学校と松山中学校との合同の取組です。

1月4、5、6日の3日間の取組になります。お子さんへのお声掛けをよろしくお願いします。

ファイルは、1月8日(木)に担任へ提出ください。



②書き損じはがきの寄付をお願いします！

年賀状などの書き損じはがきがありましたら、お子さんをとおして担任へ提出をお願いいたします。詳細は、本日配布しました「書き損じはがき寄付のお願い」のプリントをご確認ください。

学校への提出は1月23日(金)までといたします。御協力願います。

