

ほけんだより

ふゆやすごう
冬休み号



たのしく充実した冬休みを過ごすために、大切なポイントを紹介します。冬休み明けに元気なみなさんと会えるのを楽しみにしています！

冬休みの生活の ポイント



生活リズム

冬休み明けも元気に登校できるように、
生活リズムをくずさないようにしましょう。
ポイントは「朝起きる時間を
同じにする」ことです😊



感染症対策

冬休みはおでかけをしたり、親せきと集ま
ったり、人と関わる機会が増える人もいると
思います。冬休みを健康に過ごすために、こ
まめに手洗いをしたり、マスクを活用したり
して感染症を防ぎましょう！

メディアの使い方

スマホやゲームだけに時間を使うのは
もったいない！自分で使う時間を決めて、
メディアを使うこと以外の時間も楽し
ましょう♪オススメは「おうちの人のお手
伝い」と「大そうじ」です💡

自分の体を大切にする

中学生の身体はまだ成長中なので、
お酒やたばこの害をうけやすいです。お酒
やたばこには絶対に手を出さない
ようにしましょう！



1月7日(火)に元気に登校して、よい新年のスタートをきりましょう！