

ほけんだより

ふ ゆ や す 冬休み号

楽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！



ふ ゆ や す 冬休みの生活の ポイント



せい かつ 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 🕒



かん せん し ょ う たい さ く 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みましょう♪オススメは「おうちの人のお手伝い」と「大そうじ」です 💡

じ ぶ ん から だ たい せ つ 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！