

ほけんだより12月号



令和7年12月2日
八王子市立第十小学校
校長 国富 尊
保健室

2学期もあと1か月、あっという間に冬休みですね。冬休みは宿題もしつつ、のんびり過ごして心も体もリフレッシュしましょう。そして新たな気持ちで3学期を迎えられるといいですね。体調管理には十分に気を付けて生活してください。少し早いですが、みなさんよいお年を！

12月の保健目標 感染症を予防しよう

☆冬休みの過ごし方☆

冬休みこそ、自分で自分の生活リズムを守ることを覚える良い機会です。家の手伝い、早起き、勉強、運動など、どんなことでもいいです。「毎日これだけは実行する」という目標をもって、楽しい冬休みを過ごしてほしいと思います。

うがいでのウィルスを追い出そう！

手洗いでバイキンを洗い流そう！

「1日の元気のもと」朝食を食べよう！

つかれがとれない時は早寝が1番！

食べ過ぎは生活リズムが乱れるもと。

空気を入れ換えをしよう！

ストーブなどで、やけどをしないように気を付けよう！

お手伝いをしよう！

そうじをして気持ちもリフレッシュ♪

むし歯がある人は年内に治りましょう！

第十小学校 インフルエンザ情報(確定のみ)※11月1日～26日までの計

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
人数	11人	10人	3人	5人	1人	10人

もうすぐ冬休み
思いっきり

がんばる 楽しむ

ための

合言葉

冬休みには、楽しい予定が入っている人もいれば、勉強をがんばる予定の人もいるかもしれません。すべての基本となるのは心身の健康です。

ふ くそうであたたかく
薄着はNG。上手に重ね着をしましょう。



ゆ っくりお風呂に入ろう
シャワーだけで済ませず湯船にゆっくりつかりましょう。

に っちゅうは外で運動しよう
寒いとつい家に引きこもってしまいがち。適度に体を動かしましょう。



ま ずは早起きから
生活リズムを保つコツは早起き。学校がある日と同じ時間に起きましょう。

け んこう的な食生活を
食べすぎに注意して、腹八分目を心がけましょう。



な んでもかんでも投稿しない
SNSは使い方を間違えると思わぬトラブルに。

い つも手洗い忘れずに
手洗いは感染症予防の基本です。清潔なハンカチもポケットに。



ほけんしつより ～2度あることは3度ある!?～

1月1日の楽しみ、それは...

明けましておめでとう

せんせい 先生が小学生の時のあるあるか...

あ、まちがえた

しゅうせい 修正テープで消して...

明けまして

つぎはまちがえないように...

あ!!

年賀状 2025

年賀状 早めに取りかかろう!