

ほけんだより12月号

令和7年12月2日
ハ王子市立第十小学校
校長 国富 尊
保健室



2学期あと1ヶ月、あ、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、みなさんはよいお年を！

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。



第十小学校 インフルエンザ情報(確定のみ)※11月1日～26日までの間

	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

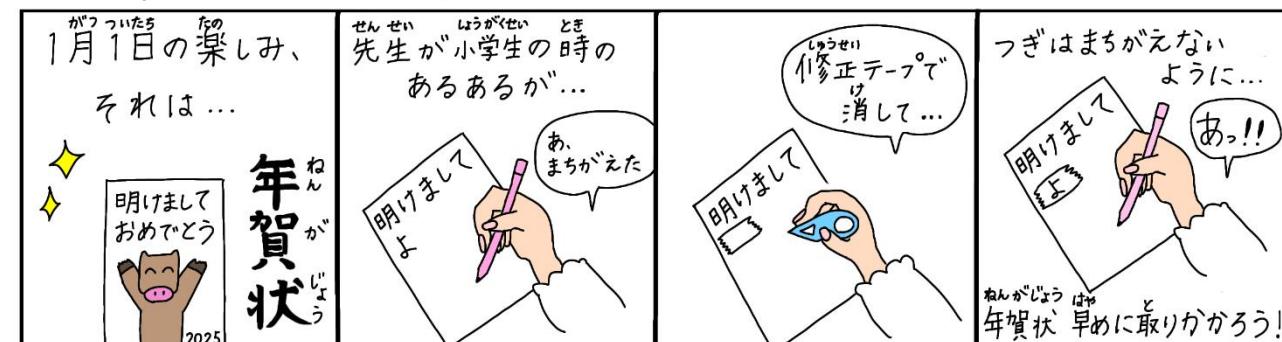
もうすぐ冬休み
思っつきり

がんばる♪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。

ほけんしつより～2度あることは3度ある!?～



ふく 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。



ふろ はい つくりお風呂に入ろう
シャワーだけで済まず湯船に
ゆっくりつかりましょう。

に そと うんどう
に つちゅうは外で運動しよう
寒いとい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 はや お ま はや お
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 てき しょくせい かつ
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 とう こう
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 てあら わす
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。

