

ほけんだより 冬やすみ

泉南市立一丘小学校 保健室 令和7年12月24日

12月12日に京都の清水寺で発表された今年の漢字は「熊」でした。みなさんにとって今年一年どのような年でしたか？頑張ったこと、できるようになったことを振り返りながら次の新しい一年をどのようにすごすか、考えてみるのもいいですね。

今日で2学期が終わり、明日から約2週間の冬休みです。楽しい予定がいっぱいの人、家族とゆっくり過ごす人もいるかもしれません。冬休みをたくさん楽しんで、新学期を元気に迎えてくださいね。



はみがきカレンダーをつくりました

健康委員会のみなさんが素敵な歯みがきカレンダーを作ってくれました。ほけんだよりの裏面に印刷しています。提出する必要はありませんが、冬休みの間も毎日しっかり歯みがきをして色をぬってみてくださいね。



大そうじで3のすっきり



1年間のよごれを落とす大そうじ。家族みんなで取り組んで、気持ちよく新年をむかえましょう！

① 部屋がすっきり

ほこりや汚れを探して、ほうきやそうきんなどできれいにしましょう。大そうじは、家中をピカピカにするチャンスです！

② 体がすっきり

そうじも立派な運動！床や窓をふいたり、重たい家具を動かしたりするのは、筋肉を使います。体がポカポカ温まって元気になります！

③ 心がすっきり

きれいな部屋は心を落ち着かせて気分を明るくしてくれます。「ありがとう」「きれいだね」と家族で声をかけあえば、うれしい気持ちにもなりますね！



ふゆやすみを

合言葉に、
元気に過ごそう！



ふ フルーツや野菜を食べて、カゼに負けない体を作ろう

ゆ ゆうわくに負けず、たばこやお酒は断ろう

や やりすぎ注意！ スマホやゲームは時間を決めて

す すいみん時間はたっぷり取ろう

み みんなで笑って、よいお年を

