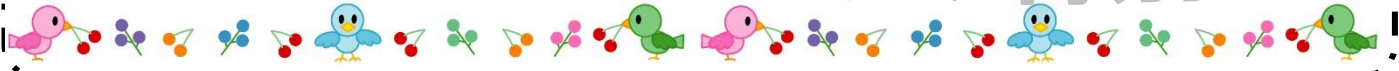


ほけんだより冬休み特別号



保健室から、冬休みの過ごし方についてお知らせします。保健室前の廊下に、「冬休みを安全に過ごすための約束5つ」という掲示をしてあります。約束①～⑤は、下の写真の通りですが、簡単に紹介します。

- ① 学校がなくても、8時までには起きて、早めに寝るようにしましょう。
- ② 手洗い・うがい、寒くても換気をがんばりましょう。
- ③ 公園で遊ぶもよし！家でストレッチもよし！気分もすっきりしますよ。
- ④ 日が暮れるのが早くなっています。夕方5時には、もう外は暗い。早く帰りましょう。
- ⑤ クリスマス、大みそか、お正月と楽しいイベントが盛りだくさん。スマホやゲームのし過ぎやゴロゴロおやつを食べるなど、せっかくの冬休み、一日だけならいいですが、毎日ダメ！

規則正しい生活をして、寒い冬に負けずに楽しいお休みにしてくださいね。

