

ほけんだより

冬休み号

令和7年12月22日

吉岡小学校保健室

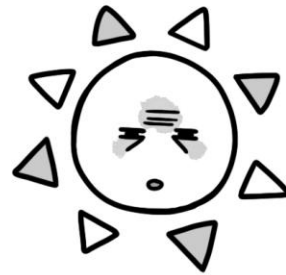
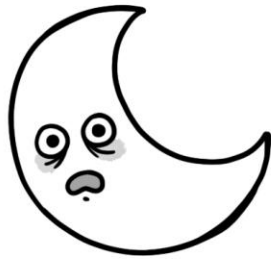
ふゆ やす せいかつ しゅうかん みだ げんいん
冬休みの生活習慣の乱れの原因は...コレかも！

☆ ダラダラ

☆ ヨラカシ

☆ アサネボ

☆ タベスギルン



ダラダラとすごさずに
きそくただ せいかつ びん
規則正しい生活を送ろう！

ねぶそく めんえき
寝不足だと免疫がさがり
あそ つか
疲れもとれないよ！

はやね ね
早く寝ないと
あさばや ね
朝早くに起きられないよ！

ねねねねね
年末年始は
た
食べすぎないように！

め
目としせいをまもる！

スマホ・ゲームとのつきあい方



スマホやパソコン、タブレットは私たちの生活
にかかせないものとなりました。また、ふだん
ゲームで遊んでいる人も多く、『目を大切に』『し
せいをよく』がますます大事になっていますね。
つきあい方をあらためて見直してみましょう。

へやを
あか
明るくする



「寝ながら」
「ねこぜ」をさける



ときどき休む
じかん ふん きゅう
(1時間→15分ほど休けい)



ごはん・おやつ
つか
のときは使わない



目と画面
め がめん
ちかづけすぎない



「歩きながら」は
あそ
ぜったいダメ！



ふゆやす げんき
「冬休み元気アップ

カレンダー」を配付するよ！



「歯みがき」「早寝早起き朝ごはん」
にチャレンジしよう！

せいかつ
生活リズムをくずさないように、
まいにち
毎日を過ごしてね。

13日間の冬休み。

テレビ・スマホ・タブレット・ゲーム機
などメディアを使う時間を見直してみ
ましょう。家族でお話したり、出かけ
たりして、ノーメディアの時間を作る
ようにし、家族や人とのつながりを楽
しめるといいですね。

事故や病気に気を付けて、安全で楽し
い冬休みにしてくださいね。

