

# ほけんだより



令和3年12月23日（木）福山市立曙小学校 保健室

あした たの ふうやす ことし のこ  
明日から楽しみにしていた冬休みですね。今年も残す  
ところあと1週間です。今年も新型コロナウイルス感染  
症の影響で学校のスケジュールが突然変更されたり楽  
しみにしていたことも延期されたりしましたね。来年は  
少しずつでも生活が落ち着いてくるといいですね。来年  
もみなさんに会えるのを楽しみにしています。よいお年を。



せいかつ くづ す  
生活リズムを崩さず過ごそう！！



き じかん お  
決まった時間に起きよう



あさ まいにち た  
朝ごはんを毎日食べよう



てきと からだ うご  
適度に体を動かそう



てつた  
お手伝いをしよう



じかん  
ゲーム・テレビは時間を  
決めよう



はやね  
早寝をしよう



**アウトメディア**とは… テレビ、ゲーム機、スマホ、パソコンなどの電子メディアを使う時間をコントロールすることです。禁止するのではなく、「自分の生活を見直し、上手につきあっていこう」という意味です。

まずはお家の人と話し合っ、時間やルールを決めましょう。冬休みはゲームばかりせず、お家の人とたくさんお話をしてくださいね。

★冬休みに気を付けてほしいこと★



お酒を飲まない



タバコを吸わない



食べ過ぎに注意する



暖房器具の近くで遊ばない



SNSで知り合った人に会わない



暗くなる前に帰宅する

冬休みは  
治療の  
チャンス

虫歯や視力の低下などがある人で、まだ治療が終わっていない人は、冬休みの間に治療をしましょう。  
そして3学期を元気に迎えましょう！！

