

ほけんだより



令和7年12月
泉小学校 保健室
No.13

2学期が終わり、楽しみにしていた冬休みがやってきますね。1月7日は3学期のスタートです。元気いっぱいみなさんに会えるのを楽しみにしています。

冬休みも心と体を大切に



クリスマスやお正月など、楽しいイベントが待っていますね。生活リズムが乱れないよう気を付けましょう。また、感染症も流行しています。手洗いうがいや換気など、ご家庭でもしっかり予防していきましょう。

早寝早起きをする



寝る時刻、
起きる時刻を
決めよう！

毎日、朝ごはんを食べる



おせち料理や
おもちなど、
行事食も食べて
みよう！

たくさん外遊びをする



ランランチャレンジに
向けて
体力づくりをしよう！

ゲームやスマホは、時間とルールを決める



家族とのかかわりも
大切にしよう！

2年生が手あらいの学習をしました

きれいに洗えている、と思っていても、実は汚れが残っています。手あらいは感染症を予防する上で、簡単にできて効果もあります。冬は水が冷たいですが、こまめに、石けんを使って丁寧に洗いましょう！



子どもたちが選んだ「今年の漢字」を紹介します！



昨年同様、保健室前で「今年の漢字」を募集しました。その中のいくつかをご紹介します。

「終」・・・小学校生活も終わるし、行事も最後だから。

「歌」・・・今年は、学習発表会、ミュージックフェスティバルに力を入れたから。

「一」・・・なんにでも、一生懸命にすることができたから。

「修」・・・修学旅行に行って、楽しく学習したから。

「読」・・・とことん読む泉っ子。図書館教育の勉強をたくさんしたから。

「全」・・・全力でいろんなことにチャレンジしたから。

「学」・・・日々、たくさんの学びがある一年だったから。

他にも、「蛇」「卒」「春」「音」などがありました♪

1年の計は元旦にあり！



この言葉を知っていますか？ 一年の目標や計画は、最初の日である元旦に立てるのが良い、という意味のことわざです。ぜひ、一月一日には、「この一年はこんなことを頑張るぞ！」などと目標を立てて、それを実践するために一年頑張ってもらいたいと思います。

本年は大変お世話になりました。来年もよろしくお願いします！