



ほけんだより

わす
忘れないで！

ふゆやす
冬休みも
いつもの
せいかつ
生活リズム



No.14 平成29年12月20日 出雲崎小学校 保健室

いよいよ冬休み。クリスマスにお正月、おいしいものを食べたり、遊んだり…
今から楽しみなことがたくさんあると思います。でも、外は寒いし、学校はお休
みだし、つい家の中でダラダラ・ゴロゴロしがち。寝る時間・起きる時間がバラ
バラになり、食事の時間も乱れて生活リズムがピンチ！気がつくとあっという間
に冬休みが終わって、“朝起きれない！”なんてことも。なるべくいつもの生活
リズムをキープして、3学期、元気に登校してきてほしいなと思います。



年末年始も、要注意！！



家族や親戚が集まる楽しい年末年始。

大人は飲酒、喫煙の機会が増えることが多いですが、子供は…？

**親の責任で絶対にさせない！
どれも、まちがいです！**

お正月くらい、
いいだろう？

飲んだこと
ないのか？

ジュースとおんなじだよ。
ほら、なめてごらん。



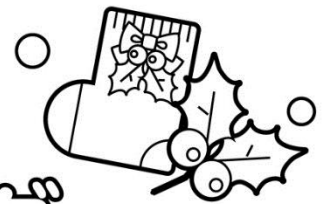
お前もちょっと、
吸ってみるか？

これくらい
大丈夫だって。

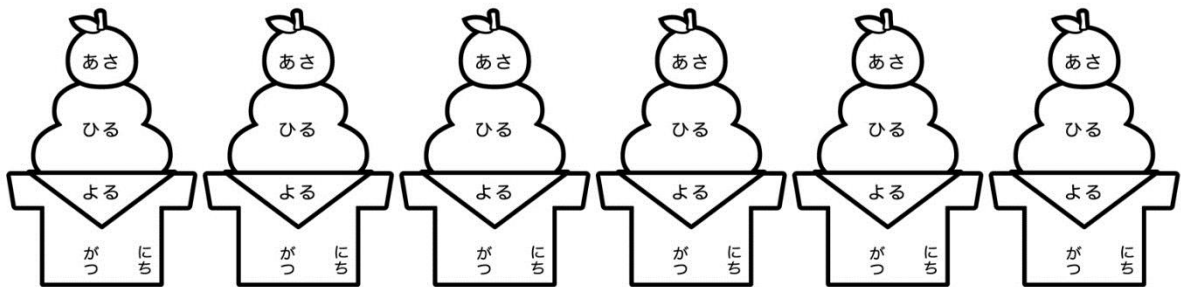
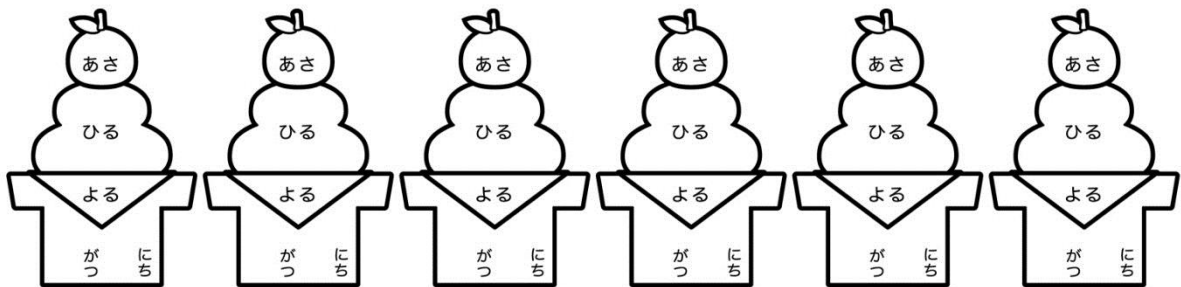
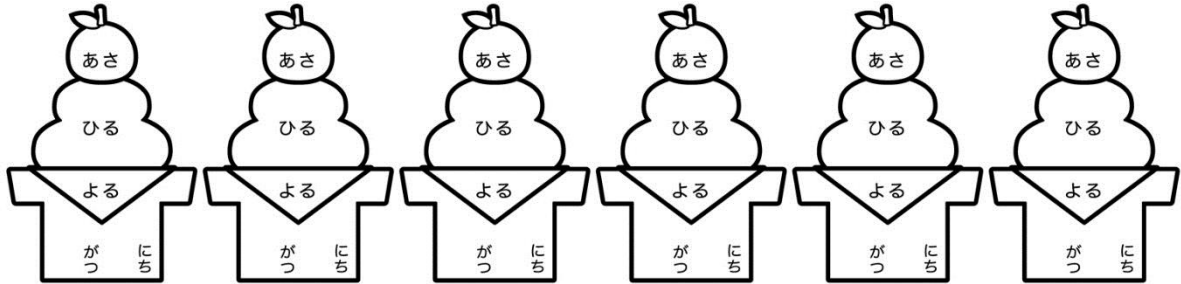
「まずい」って
分ければ、
吸わないだろ。



大人は気楽に話しているつもりですが、子供の受け取り方は違います！



ふゆやすみ はみがきカレンダー



★あさ・ひる・よる
3 かいみがいて
かがみもちを
かんせいさせよう。



けんこうにきをつけて、
たのしいふゆやすみを！

※このはみがきカレンダーは、^{がっこう}学校に^だ出さなくてよいです。