

# ほげんだより



令和元年12月23日  
大宮別所小学校  
保健室

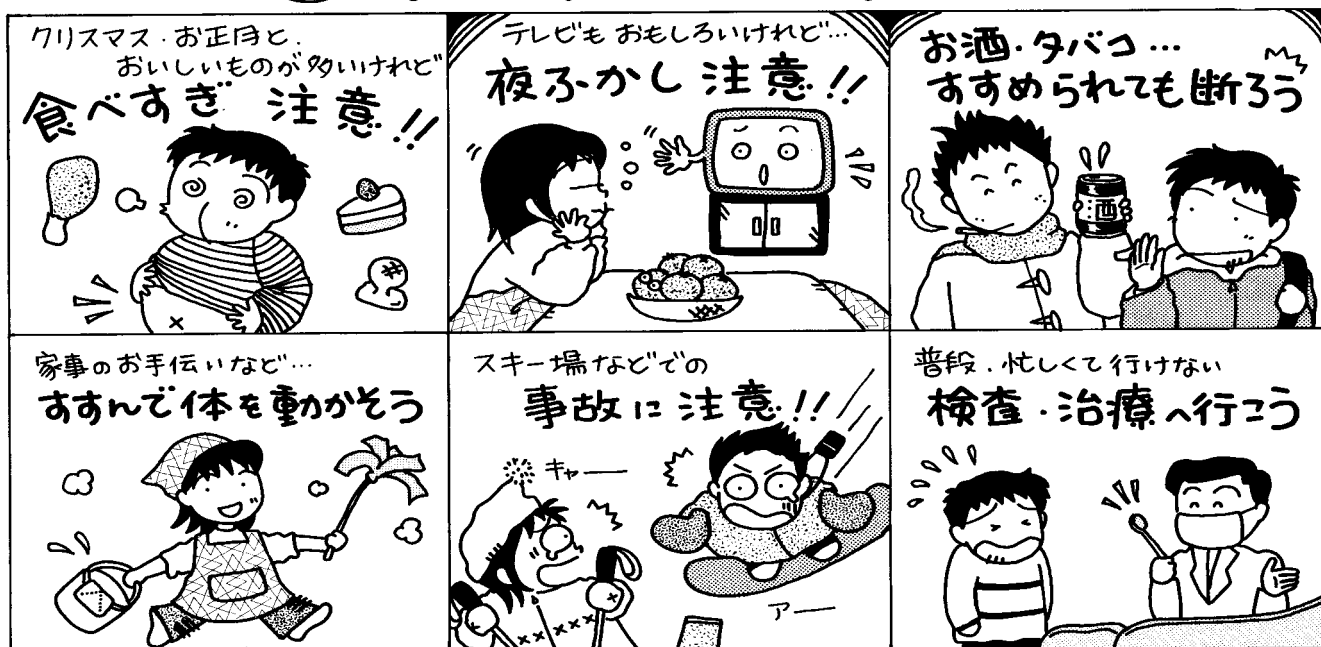
おうちの人といっしょによみましょう

れいわがねん のこ ことし  
令和元年も残すところあと1週間となりました。今年もいろいろな  
できごと 出来事がありましたね。みなさんはどんなことが心に残っていますか？  
たの 楽しかったこと、うれしかったことを思い返すと「また、がんばろう！」  
ことし はんせい い  
というエネルギーがわいてきます。今年の反省を生かしつつ、新たな  
きも しんねん むか  
気持ちで新年を迎えられるといいですね。



がっき げんき えがお み  
3学期もみなさんの元気な笑顔をたくさん見られますように・・・

## 冬休みの健康生活



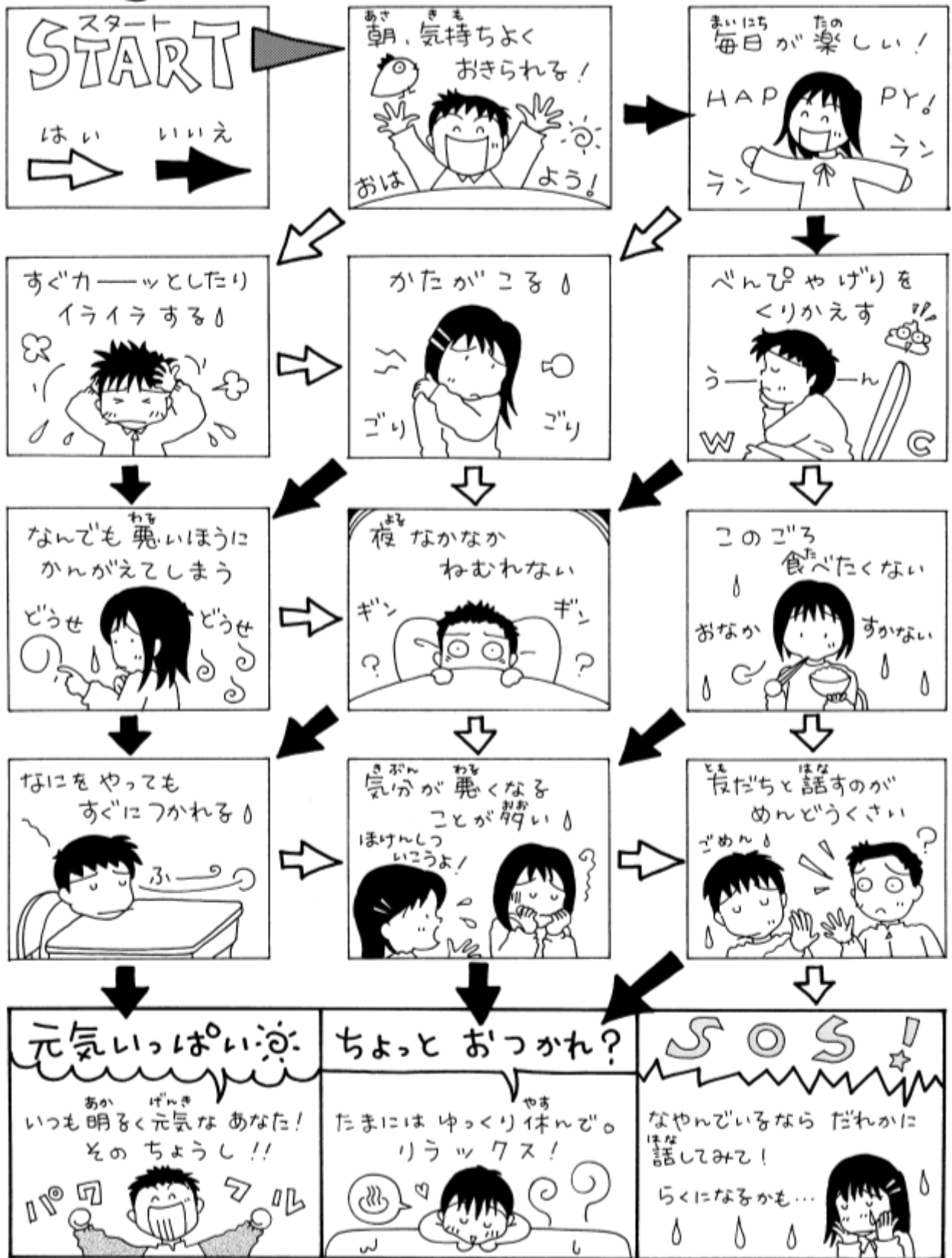
### 冬休みに向けて

冬休みは親戚の家や旅行に行ったり、テレビの特別番組を見ていたりという理由で、寝る時刻・起きる時刻が遅くなりがちです。でも冬休みは約2週間しかありません。生活リズムが崩れてしまうと元に戻る前に新学期が始まり、リズムを戻すのがとても大変です。寝る時刻・起きる時刻が普段と1時間以上ずれないように生活リズムに気を付けて楽しい冬休みを過ごしてくださいね。

☆10月31日(木)になのはな学級と1～3年生、12月5日(木)に4～6年生の秋の歯科健診を行いました。その結果、治療が必要な人にはお知らせ(ピンク色の用紙)を渡していますので、もらった人は冬休み中に必ず歯医者さんに行って治してもらおうようにしましょう。



みんなの心げんき!? ストレス度チェック!!



からだ けんこう たいせつ ところ けんこう げんき す  
体の健康も大切ですが、心も健康でないと元気に過ごすことはできません。心の健康をチェックしてみましょう。

もし、結果が「ちょっとおつかれ」や「SOS」だったら、ほけんしつ 担任の先生、おうちのひとに相談してみてくださいね。冬休み、ゆっくり休んで心と体をいたわりましょう。

