

ほけんだより

冬休み号

上尾市立平方小学校
令和7年12月24日(水)
保健室 NO. 6

私たちの住む埼玉県は穏やかな日が続いているのですが、日本の北部地域では地震や寒波があり不安な気持ちをかかえていることでしょう。私たちも災害に備えておくとよいと感じます。

明日から冬休みに入ります。冬休みになったからといって気をゆるめずに、自分自身で体調管理をするようにしましょう。冬休みも「ルール」と「マナー」を守って行動し、ケガ予防と感染症予防に努め、体と心の健康リズムが乱れないようにしましょう。今の「成長期」を大切に過ごし、未来の自分をつくりあげましょう！



☆ 冬の「こたつむり」注意報 ☆

トラブルその1 低温やけど

長い時間あたっていると、低温でも重いやけどのなるおそれがあります。

トラブルその2 かぜ

いねむりはNG。ねている間に汗をかき、体が冷えてしまうことも。

トラブルその3 生活のみだれ

おやつ、ネット、ゲーム…運動がそくや食べすぎに気をつけましょう。

☆ 冬休みも健康第一！ ☆

冬休みも 健康にすごすために



「早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち」の生活リズム



こまめに手洗い・水分補給で感染症予防



こまめに手洗い・水分補給で感染症予防



ゴロゴロせずに、お手伝いをがんばろう



テレビの見過ぎ・ゲームのやりすぎに注意



テレビの見過ぎ・ゲームのやりすぎに注意



テレビの見過ぎ・ゲームのやりすぎに注意



テレビの見過ぎ・ゲームのやりすぎに注意



テレビの見過ぎ・ゲームのやりすぎに注意



テレビの見過ぎ・ゲームのやりすぎに注意



テレビの見過ぎ・ゲームのやりすぎに注意



テレビの見過ぎ・ゲームのやりすぎに注意



テレビの見過ぎ・ゲームのやりすぎに注意



テレビの見過ぎ・ゲームのやりすぎに注意



テレビの見過ぎ・ゲームのやりすぎに注意



テレビの見過ぎ・ゲームのやりすぎに注意



テレビの見過ぎ・ゲームのやりすぎに注意



テレビの見過ぎ・ゲームのやりすぎに注意



テレビの見過ぎ・ゲームのやりすぎに注意



テレビの見過ぎ・ゲームのやりすぎに注意



テレビの見過ぎ・ゲームのやりすぎに注意



テレビの見過ぎ・ゲームのやりすぎに注意



テレビの見過ぎ・ゲームのやりすぎに注意



テレビの見過ぎ・ゲームのやりすぎに注意



テレビの見過ぎ・ゲームのやりすぎに注意



テレビの見過ぎ・ゲームのやりすぎに注意



テレビの見過ぎ・ゲームのやりすぎに注意



テレビの見過ぎ・ゲームのやりすぎに注意



テレビの見過ぎ・ゲームのやりすぎに注意



テレビの見過ぎ・ゲームのやりすぎに注意



テレビの見過ぎ・ゲームのやりすぎに注意



テレビの見過ぎ・ゲームのやりすぎに注意



テレビの見過ぎ・ゲームのやりすぎに注意



テレビの見過ぎ・ゲームのやりすぎに注意



テレビの見過ぎ・ゲームのやりすぎに注意



テレビの見過ぎ・ゲームのやりすぎに注意



テレビの見過ぎ・ゲームのやりすぎに注意



テレビの見過ぎ・ゲームのやりすぎに注意



テレビの見過ぎ・ゲームのやりすぎに注意



テレビの見過ぎ・ゲームのやりすぎに注意



テレビの見過ぎ・ゲームのやりすぎに注意



テレビの見過ぎ・ゲームのやりすぎに注意



テレビの見過ぎ・ゲームのやりすぎに注意



テレビの見過ぎ・ゲームのやりすぎに注意



テレビの見過ぎ・ゲームのやりすぎに注意



テレビの見過ぎ・ゲームのやりすぎに注意



テレビの見過ぎ・ゲームのやりすぎに注意



テレビの見過ぎ・ゲームのやりすぎに注意



テレビの見過ぎ・ゲームのやりすぎに注意



テレビの見過ぎ・ゲームのやりすぎに注意



テレビの見過ぎ・ゲームのやりすぎに注意



テレビの見過ぎ・ゲームのやりすぎに注意



テレビの見過ぎ・ゲームのやりすぎに注意



テレビの見過ぎ・ゲームのやりすぎに注意



テレビの見過ぎ・ゲームのやりすぎに注意



テレビの見過ぎ・ゲームのやりすぎに注意



テレビの見過ぎ・ゲームのやりすぎに注意



テレビの見過ぎ・ゲームのやりすぎに注意



テレビの見過ぎ・ゲームのやりすぎに注意



テレビの見過ぎ・ゲームのやりすぎに注意



テレビの見過ぎ・ゲームのやりすぎに注意



テレビの見過ぎ・ゲームのやりすぎに注意



テレビの見過ぎ・ゲームのやりすぎに注意



テレビの見過ぎ・ゲームのやりすぎに注意



テレビの見過ぎ・ゲームのやりすぎに注意



テレビの見過ぎ・ゲームのやりすぎに注意



テレビの見過ぎ・ゲームのやりすぎに注意



テレビの見過ぎ・ゲームのやりすぎに注意



テレビの見過ぎ・ゲームのやりすぎに注意



テレビの見過ぎ・ゲームのやりすぎに注意



テレビの見過ぎ・ゲームのやりすぎに注意



テレビの見過ぎ・ゲームのやりすぎに注意



テレビの見過ぎ・ゲームのやりすぎに注意



テレビの見過ぎ・ゲームのやりすぎに注意



テレビの見過ぎ・ゲームのやりすぎに注意



テレビの見過ぎ・ゲームのやりすぎに注意



テレビの見過ぎ・ゲームのやりすぎに注意



テレビの見過ぎ・ゲームのやりすぎに注意



テレビの見過ぎ・ゲームのやりすぎに注意



テレビの見過ぎ・ゲームのやりすぎに注意



テレビの見過ぎ・ゲームのやりすぎに注意



テレビの見過ぎ・ゲームのやりすぎに注意



テレビの見過ぎ・ゲームのやりすぎに注意