

# すこやか

吉田小学校保健室  
第 9 号  
2025.12.19



## ほけんしつから 冬休みのしゅくだい

冬休みはクリスマスやお正月などイベントがたくさん待っています。楽しい冬休みを過ごせるように、ほけんしつからのしゅくだいを2つやってみましょう！



### はや 早ね・はや お 早起き

ついつい夜おそくまで  
起きていたくなってしまうけど  
早ね・早起きを心がけて  
すごしてね！



### リフレッシュ

イベントを楽しんだり、  
ゆっくりと過ごしたり、  
たくさん遊んで、休んで  
心も体もリフレッシュしよう！

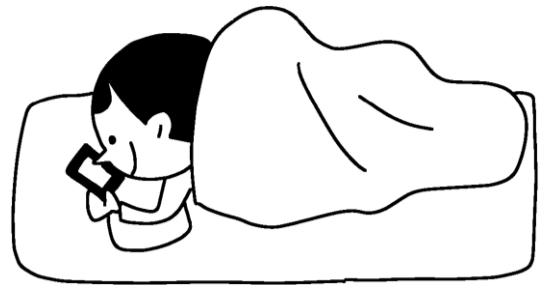
# メディアの使い方を考えよう

冬休みは時間がたくさんあるので、メディアを使う時間が増える人もいるかもしれませんが、こんな使い方をしてしまうと生活リズムが乱れてしまうきけんがあります。メディアを上手に使うってメリハリのある生活をしましょう！

⚠ 夜おそくまで使っている



⚠ ねる前に布団の中で使う



⚠ ごはんを食べながら使う



⚠ お風呂に入りながら使う



## 保護者の皆さまへ

春の健康診断の結果、受診が必要な人には「結果のお知らせ」を配付しました。受診がまだの人には本日、再度配付しましたので、ご確認ください。すでに治療が終わっていて、医療機関より受診結果を記入してもらった用紙をお持ちの場合は、学校へ提出してください。

