

ほけんだより ふゆやすみ号。

令和7年12月25日

岡本小
保健室

1年がんばったみなさんへ

ことし とし
今年はどんな年でしたか？それぞれが、たくさんがんばったことがあるはずです。がんばつ
じぶん けんこう あんぜん ちゅうい ふゆやす たの
た自分をほめてあげましょう。健康や安全に注意をして冬休みを楽しみましょう。



ふゆやす せいかつちえつくかれんだー 冬休み生活チェックカレンダーについて

はやね はやお ぜんぶ ないよう
早寝・早起き・はみがきなど、全部で5つの内容があります。どれか一つ特にがんばりたいことを決めましょう。

せいかつ いんき ふゆやす 生活リズムをととのえて元気に冬休みをすごそう！

ふゆやす ちえつくせいかつかれんだー かみ
※冬休みチェック生活カレンダーはこの紙のうしろにあります。

ふ ゆ や す め る

あい こと ぱ
合言葉に、
元気に過ごそう！



ふ やさい た ま からだ つく
フルーツや野菜を食べて、カゼに負けない体を作ろう

ゆ ま さけ ことわ
ゆうわくに負けず、たばこやお酒は断ろう

や ちゅうい じ かん き
やりすぎ注意！ スマホやゲームは時間を決めて

す じ かん と
すいみん時間はたっぷり取ろう

み わら とし
みんなで笑って、よいお年を



つか かた ちゅうい ゲームやスマホ・タブレットなどの使い方に 注意！



ゲームやスマホ・
タブレットばかり
にならない。

がめん み ひ
画面を見ない日
をつくりましょう。



わる
しせいが悪く、
ただ 正しいきよりが
たもてません。



め がめん
目と画面のきよりは
センチメートルいじょう
30 cm 以上。
の 一 と きょうかしょ
(ノートや教科書などの約
1さつ分)



にち じ かん
1日のつかう時間やつ
かう場所などルールを
きめる。

ふゆやす せいかつ 冬休み生活チェックカレンダー

年組番名前

ふゆやす せいかつり づ む
冬休みも生活リズムをととのえよう！ 最初にどれか一つ、特にがんばりたいことをえらび○をつきます。

さいご 最後はふりかえりをして、1月8日からの学校へ切り替えていきましょう。



【自分からできた○ 言われてできた○ 明日がんばる△】 【はみがきは1日に3回みがけた○, 2回は○, 0~1回△】

【ゲーム・ネット・動画など（おうちのルール）があれば書きましょう】

| 日付 | 12/26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1/1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|------------------|-------|----|----|----|----|----|-----|---|---|---|---|---|
| 特にがんばりたい事に○をつけよう | | | | | | | | | | | | |
| はやお 早起き: 時 分 | | | | | | | | | | | | |
| はやね: 時 分 | | | | | | | | | | | | |
| はみがき | | | | | | | | | | | | |
| 手あらい・うがい | | | | | | | | | | | | |
| ゲーム・ネット | | | | | | | | | | | | |

1月7日 【ふりかえり】

- ① 早ね・早起きを心がけましたか ⇒ よくできた・学校が始まるので、またがんばる
 ② ゲームや動画のきまりは、まもれましたか ⇒ よくできた・これからは気を付ける
 ③ はみがきは1日2回以上できましたか ⇒ よくできた・これからがんばる



おうちの人の印
(またはサイン)