

ほけんだより 冬休み号



令和7年12月
田原西小学校
保健室No.11

2025年も残りあとわずかになりました。いよいよみなさんが楽しみにしていた冬休みが始まります。規則正しい生活と体調管理をし、心と体をゆっくり休め、充実した冬休みにしてください！



冬休みの過ごし方



冬休みに気をつけたいこと

- ☐ クリスマス、お正月は食べ過ぎに注意する
- ☐ おいしいものを食べた後も、必ず歯みがきする
- ☐ 夜更かししないで、規則正しく生活する
- ☐ ダラダラせずに、運動したり、お手伝いしたりして、適度に体を動かす
- ☐ 外出するときは、コートや手袋、マフラーなどを使い、体が冷えないようにする
- ☐ ゲームをしたり、動画を見たりする時間を決める



てあらいウィークを行いました！

保健給食委員会で動画の作成や、手洗いチェッカーを使った、手洗い体験を行いました。体験に参加した人にはオリジナルのステッカーをプレゼントしました！

おねがいのポーズ



6つのポーズや
あらうタイミングを確認！

てあらい動画

学校でのてあらいのタイミング



動画担当メンバー



きれいな手で毎日健康に！



みなさん楽しんで体験していて、「てあらいの歌」を歌いながら洗っていた人もいました。

てあらい体験



★冬休みも「歯みがきカレンダー」があります！1月8日(木)に担任の先生に提出してください！