

長子配付



ほけんだより 冬休み号



土庄町立土庄小学校
保健室

ながかった2学期も終わり、冬休みに入ります。生活リズムをくずさず、手洗い・うがいを心がけながら、元気に過ごしてほしいなと思います。

今年も残りわずかです。みなさんにとって、どんな一年でしたか？ 来年もすてきな一年になりますように…♪



～メディアコントロールチャレンジをしよう！～

冬休みの宿題として、メディアコントロールチャレンジシートを配付しています。冬休みも自分でコース・実施日5日を選んで、コース目標達成にチャレンジし、テレビやゲーム、スマホなどのメディア機器の使い方を考えましょう。

おうちの方へ

メディアコントロールチャレンジを冬休みに実施します。メディアのルールについてふり返り、お子さまの年齢に合わせた見直しをしながら、ご家庭で話し合ってみてください。よろしくお願いします。



冬休みの健康のために注意してほしいこと

※感染症が流行る時期でもあります。手洗いや人ごみを避けるなどの予防も続けてください。



危険な誘惑

タバコやアルコール、薬物など、誘われてもきっぱり断る



夜ふかし

休み中も早寝早起きして規則正しい生活リズムを守ろう



食べすぎ

年末年始は楽しみイベント続き。腹八分目を意識しよう