



令和5年12月22日  
白嶺小学校・中学校  
保健室

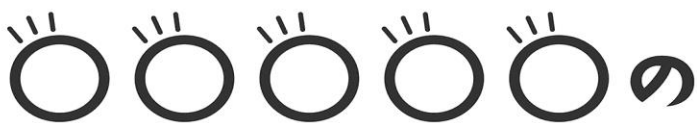


今年も残すところあと少しとなりました。12月22日は1年でいちばん昼間の時間が短い「冬至」です。体が温まるゆず湯に入ったり、ビタミンAを多くとれるカボチャを食べたりすると、かぜをひかないといわれています。いつもより長い夜の時間に、1年をふり返って来年の目標を立てるのもいいかもしれませんね。



長いようであっという間の冬休み。クリスマスやお正月など楽しみなイベントも多くあるかと思いますが、夜ふかしはせず、お休みの間も規則正しい生活を送り、健康に気を付けて充実した冬休みにしてくださいね。そして、新学期も元気に会いましょう！

# 冬休みを元気にすごすために



## おやくそく

○の中にはどんな文字が入るかな？



Let's Try!!

○とりすぎ注意



ごちそうWEEK

○うわくに負けない



ダメ。ゼッタイ。

○んな元気で新年に会いましょう



☆HAPPY NEW YEAR☆

○すんでお手伝い



かぞくみんなでのしくやろうよ♪

○すみのあいだも早寝早起き



おはよー♪

さ・ら・に！

これに気をつけると、もっと健康に！

☆適度な運動をする

☆休みの間もしっかり朝ごはんを食べる

☆帰ってからの手洗いうがいをする

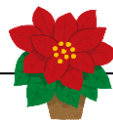
☆スマホやゲームは時間を決めてする

☆むし歯など体の調子のよくないところは、

冬休みの間に治療をすませる



### 保護者の方へ



2学期の「発育のようす」のおたよりを通知表渡しの際にお渡ししました。「発育のようす」は学校への返却は不要です。ご家庭で管理のほどお願いいたします。

また、受診が必要な方には「健診結果のお知らせ」も併せてお渡ししました。

受診の際は、学校からの「健診結果のお知らせ」をお持ちになり、その結果を学校までご提出ください。すでに受診済みの場合は、その旨を記入してご提出をお願いいたします。