



ほけんだより

冬休み号



南砺市立城端小学校
No.10

もうすぐ冬休みが始まります。冬休みはクリスマスや大晦日、お正月などの楽しい行事がたくさんあり、おいしいものを食べたり、出かけたりする人も多いと思います。体調をくずさないように気を付けて、家族で楽しい冬休みを過ごしましょう。そして、生活リズムを整えて、新年・新学期を元気に迎えられるようにしたいですね。

健康カルタ「たのしいふゆやすみ」で、冬休みも規則正しい生活を



冬は、家の中でメディアを使っている時間が長くなりがちです。テレビやパソコン、ゲームやタブレット等を使っている時間を見直し、家庭でのルールを再検討することも必要かもしれませんね。

家族みんなで決めた時間に
スイッチを切ろう



からだを動かして遊ぼう

保護者の方へ

病院で受診をお願いします

視力検査や歯科健診等で検査や治療が必要な場合は、冬休み中に受診するようお願いいたします。検査や治療等が終わりましたら、カードを学校へ提出してください。（要注意乳歯が抜けた、歯並びについて定期的に診てもらっているなどの場合は、連絡をお願いします。）

3学期の身体測定・視力検査について

1月に身長・体重・視力測定を行います。半袖の運動服・短パン（測定時に必要）、眼鏡（該当者のみ）の準備をお願いします。
9日（木）高学年 ・ 10日（金）中学年 ・ 14日（火）低学年

<p>た</p> <p>べた後 ねる前 三分間の 歯みがきを</p>	<p>の</p> <p>どほうがい 手はよく洗って 感染予防</p>	<p>し</p> <p>つかり学しよう 計画的に すすめよう</p>	<p>い</p> <p>つもとおり 三食食べて えいようまんてん</p>
<p>ふ</p> <p>だんから 外での運動 こころがけよう</p>	<p>ゆ</p> <p>き道は 歩きも 車も要注意</p>	<p>や</p> <p>すめよう 早ね 早おきて 目からだ</p>	<p>す</p> <p>すんでしよう 家のお手伝い</p>
<p>み</p> <p>じかい時間で テレビやゲーム インターネット</p>			

2025年も元気に過ごせますように
みなさん、よいお年をおむかえください。
来年もよろしくお願ひします。

