

# ほけんだより

ふゆやす  
冬休み 特別号



しんじょうきたしょうがっこう  
新庄北小学校

2025.12



## ふゆやすみがはじまります！

みんなが楽しみにしている冬休みが始まります。クリスマスにお正月…と楽しい行事が目白押し!! 寒さと上手に付き合いながら、全力で冬休みを楽しみましょう♥  
1月7日元気に会いましょうね♪

ふゆやすみ

合言葉に、  
元気に過ごそう！



ふ フルーツや野菜を食べて、力ゼに負けない体を作ろう

ゆ ゆうわくに負けず、たばこやお酒は断ろう

や やりすぎ注意！ スマホやゲームは時間を決めて

す すいみん時間はたっぷり取ろう

み みんなで笑って、よいお年を



冬休み中に不規則な生活をしているとリズムが乱れて、休み明けに体がだるくなってしまいます。

冬休み中もなるべく生活習慣を乱さずに過ごすことを心がけましょう。



真夜中に 年末年始に

突然の体調不良…そんなときは？

### #8000をダイヤル

○夜間や休日の子どもの病気やケガにどのよう  
に対処したらいいか、病院を受診した方がよ  
いのかなど判断に迷ったときに、小児科医師・  
看護師に電話で相談できるものです。

奈良県では、#7119は365日24時間対応してくれます

※都道府県によって対応時間が異なりますのでご注意ください。



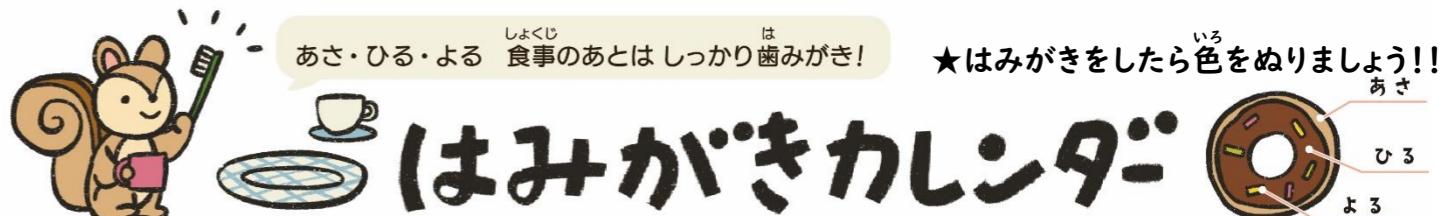
ふゆやす  
冬休み 健康ビンゴ

ふゆやすみの間でできたことに○をつけよう。いくつビンゴできるかな？

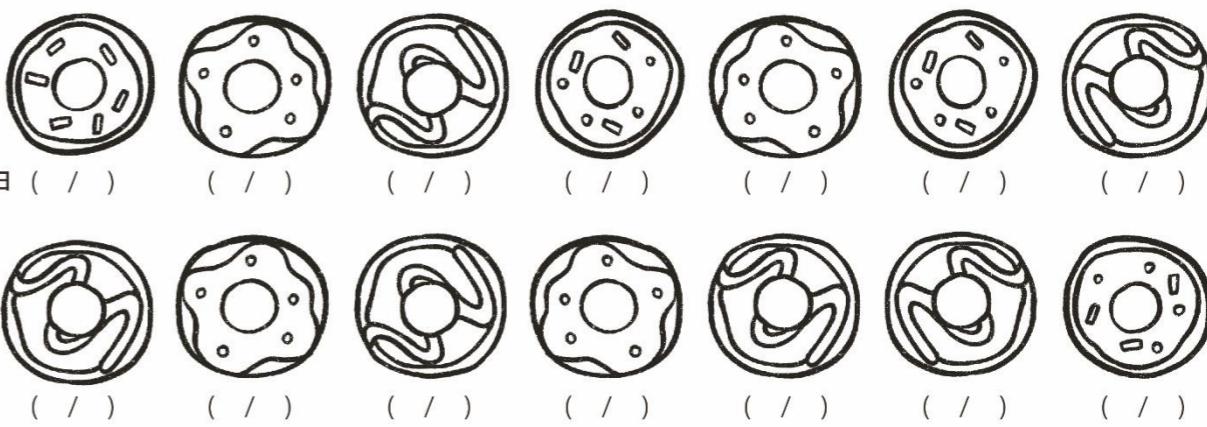
おおそうじ 大掃除をする	お正月番組を見る	ノーメディアで1日過ごす
ほん 本を3冊以上読む	1日3回はみがき	からだ 体を動かして遊ぶ
じぶん 自分からあいさつをする	家族でごはんを食べる	おふろに入ってリラックス
おはよう		

あさ・ひる・よる 食事のあとはしっかり歯みがき！

★はみがきをしたら色をぬりましょう！！



### はみがきカレンダー



月/日 ( / ) ( / ) ( / ) ( / ) ( / ) ( / ) ( / )

( / ) ( / ) ( / ) ( / ) ( / ) ( / ) ( / )

いろ ひと ふゆやすみ ほけんしつ みせに来てください♪