

ほけんだより

ふゆやす
冬休み

とくべつごう
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♡

みなさん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♪

ふゆやすみを

あいことば
合言葉に、
げんき
元気に過ごそう!



ふ フルーツや野菜を食べて、カ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



ふゆやす ちゅう ふきそく せいかつ
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う。

ふゆやす ちゅう せいかつしゅうかん みだ 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。



まよなか
真夜中に

ねんまつねんく
年末年始に

とつぜん たいちようふりよう
突然の体調不良・・・そんなときは?

#8000をダイヤル

やかん きゅうじつ こ びょうき
○夜間や休日の子どもの病気やケガにどのよう
たいしよ びょういん じゅしん ほう
に対処したらいいか、病院を受診した方がよ
いかなど判断に迷ったときに、小児科医師・
かんごし せんわ そうだん
看護師に電話で相談できるものです。

#7119をダイヤル

こ と きゅう びょうき
○おとな・子ども問わず、急な病気やケガで
きゅうきゅうしゃ よ はんたん まよ とし せんもん
「救急車を呼ぶか」判断に迷った時、専門の
そうだんいん でんわ きんきゅうせい うむ おうきゅうてあて
相談員が電話で緊急性の有無や応急手当の
ほうほうなど おこな
方法等について、アドバイスを行うサービスで

ならけん
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 けんこう 冬休み健康ビンゴ

ふゆやす あいだ
冬休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?

<p>おおそうじ 大掃除をする</p>	<p>しょうがつばんぐみ お正月番組をみる</p>	<p>にちす ノーメディアで1日過ごす</p>
<p>ほん さつじょうよ 本を3冊以上読む</p>	<p>にち かい 1日3回はみがき</p>	<p>からだ うご あそ 体を動かして遊ぶ</p>
<p>じぶん 自分からあいさつをする</p>	<p>かぞく 家族でごはんを食べる</p>	<p>はい お風呂に入ってリラックス</p>

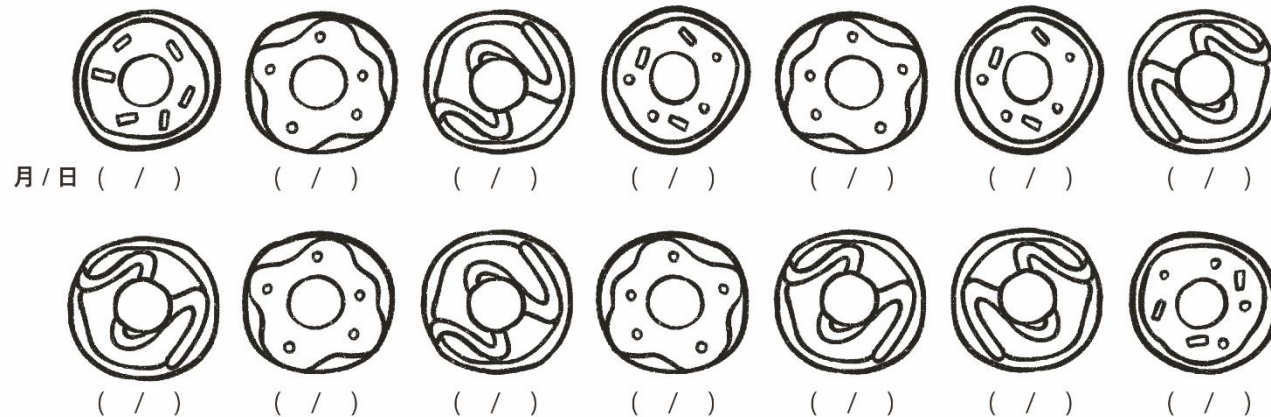
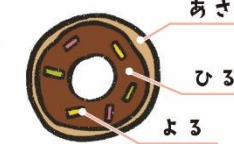


あさ・ひる・よる しょくじ
食事のあとはしっかり歯みがき!

★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



いろ
色をぬってくれた人はぜひ、冬休み明けに保健室に見せに来てください♪