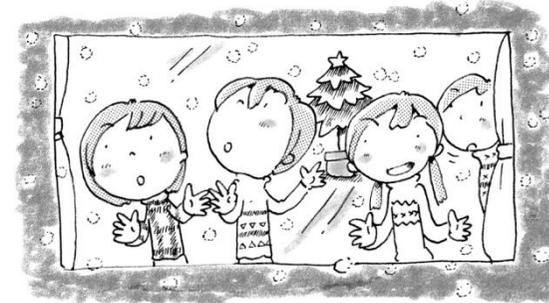


# ほけんだより 冬休み号

貝塚市立中央小学校 保健室



もうすぐ冬休み。年末年始は何かと気ぜわしいものです。旅行やお出かけなどで人の多いところに行く機会が増えるかもしれません。手洗い・うがいをこまめにして必要に応じてマスクをつけ、かぜの予防を心がけましょう。けがや事故のない楽しい冬休みになるといいですね。

## 冬休み 元気 カレンダー

1日目  
休み中も、学校に行く日  
と同じ時間に起きよう。

2日目  
むし歯などの治療は、  
休み中にすませよう。

3日目  
ごちそうの食べすぎに  
気をつけよう!!

4日目  
寝る前には、わすれずに  
歯みがきをしよう。

5日目  
休みの間も、朝ごはんを  
しっかり食べよう。

6日目  
外出から帰ったら、  
うがい・手洗いをしよう。

7日目  
家の手伝いを  
しっかりしよう!!

8日目  
食事の前・トイレの後には、  
せっけんで手を洗おう。

9日目  
家族や身近な人たちと、  
仲よく過ごそう。

10日目  
毎日、夜ふかしをしない  
ように、気をつけよう。

11日目  
好きなものだけでなく、  
バランスよく食べよう。

12日目  
生活リズムの見直しを  
しよう。

13日目  
朝ごはんを食べたら、  
トイレに行こう。

14日目  
さあ、明日から学校!!  
体と心の準備はOK?