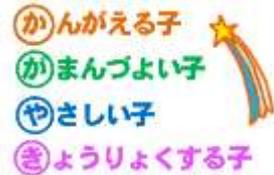




# 保健だより

冬休み号

令和4年12月23日  
西海市立平島小中学校  
発行：小川玲香



## いよいよ冬休み！！

行事が盛りだくさんだった2学期が終わり、冬休みがスタートします！クリスマスにお正月など楽しい予定が沢山あるのではないのでしょうか。冬休みは宿題もしつつ、のんびり過ごして心と体をリフレッシュさせてください。新たな気持ちで新年を、そして3学期を迎えられるといいですね。感染症もまだまだ油断できません。引き続き健康管理もよろしくをお願いします。

## 健康生活チェックを実施します！

今回は12月24日～1月9日（12月29日～1月3日を除く）までの、冬休み期間に実施します。いつもより期間が長くなりますが、御家庭でお声がけいただけると幸いです。また、今回も保護者のコメント欄を設けておりますので、提出前に御記入をお願いします。

計画的にすごそう！



## 保健室からの連絡

### ①健康観察カード

健康生活チェックとあわせて、毎日の検温とその記録もお願いします。

### ②給食着について

今回は各自で持ち帰りをお願いします。お手数ですが、洗濯・アイロンがけをよろしくお願ひいたします。新学期に忘れないようお声がけをお願いします。

### 冬休みの過ごし方

ふり返って  
みよう  
この1年

大きなけがや  
病気をせず、  
心も体も健康  
だったかな？

危険な誘いは  
きっぱりと  
断ろう！

やすみ中も  
規則正しい  
生活をキープ

ゆうわくに  
負けないで

一日の利用時間を  
決めてそれを  
守ろう！

すまほ(スマホ)の  
やりすぎに注意

みつを避け  
引き続き  
感染対策を

手洗い、換気、  
人との距離が  
とれないときは  
マスク着用！

早寝早起き  
朝ごはんが基本です！

3学期に元気な姿が見られるのを楽しみにしています！少し早いです、よいお年をお迎えください。

