



ふゆやす とう ほけんだよい冬休み号

令和2年12月23日

長岡北小学校

保健室

今年も残すところあとわずかです。みなさんはどんな1年でしたか？新型コロナウイルスの影響で変わってしまったことやがまんしないといけないこともたくさんあったと思います。みんな、手洗いやマスクの着用、遊び方など去年と違うことが多い中、本当によくがんばりました。少し長かった2学期が終わり冬休みに入ります。1年の疲れが出やすい時期なので生活リズムを整えて過ごしてください。

1月の始業式にまた元気に会えることを楽しみにしています。

たのしい冬休み！

元気に過ごす ポイント3つ

1

年末年始は
楽しいイベントが
たくさん。
食べすぎに注意！



2

寒くても…
早起きしよう！



3

少しずつでも
運動しよう！



寒い季節は、温かいふとんから起きるのがつらくなりますね。また、学校がお休みだと、ついつい朝のスタートがおそくなりがちです。また冬休み中は、いつもよりおそくまでおきていたりすることもあると思いますが、夜ふかし生活を続けていると、冬休み明けがつらくなります。早めに規則正しい生活にきりかえましょう！



おうちの方へ 12月健康観察カードについて

毎朝、お子様の健康観察の実施ありがとうございます。今週、1月の健康観察カードを配布いたしました。12月26日～1月5日までの冬休み期間も検温・健康観察をお願いいたします。健康観察カードは1ヶ月間学校で保管いたしますので、始業式の日には12月・1月の健康観察カード2枚をお子様を持たせていただけますと助かります。よろしくお願いたします。