

ほけんだより: 冬休み



令和7年12月23日(火) NO.11 万場小学校 保健室

あした ふゆやす がっこうへいき て かんせんしょうたいさく きょうりょく
明日から冬休みです。2学期は学校閉鎖もありましたが、手あらいやマスクなど感染症対策に協力
してくれて、ありがとうございました。ほかにも、たくさんがんばったことがあると思います。!年末
ねんし おも ねんまつ
年始は、おいしいごちそうを食べながら、がんばった自分をほめてあげましょう!

1月7日(水)は、発育測定があります!

ぎょうじょていひょう しんたいそくてい もく よてい
行事予定表では、身体測定は1/8(木)の予定
でしたが、1/7(水)に変更となりました。
ご承知おきください。

項目	時間	学年	備考
発育測定 (身長・体重)	2時間目	全学年	<p>* 服装は、体育着でお願いします。 (測定の時は、半袖・半ズボンになります)</p> <p>* 髪の長い人は、頭の上や後ろで結ばないようにしてください。</p>

＼保健室からの宿題♪／

ふゆやす
「冬休みがんばりカード」

<記入のしかた>

目標が達成できたら、その日のそれぞれの項目に色をぬってください。
ねる時間とおきる時間は、おうちの人と相談して時間を決めましょう。
歯みがきと朝ごはんは、がんばりカードのうら面を読んで、おうちの人と目標を決めましょう！
冬休みは、クリスマスやお正月などいろいろなイベントがあり、リズムが崩れやすい時期です。おうちの方も、無理のない範囲で声かけなどご協力をよろしくお願いします。

ふゆやす ちゅう はや
冬休み中も「早ね、早起き、
歯みがき、朝ごはん」
を意識して規則正しい生活をお
くりましょう！

ふゆやす
冬休みあけ
1月7日(水)
担任の先生へ
提出です！



ふ ゆ や す み を
あい こと ば
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



きもちについてかんがえてみよう♪

12月12日(金)に、スクールカウンセラーによる「こころのミニ講座」をおこないました。須藤先生から「イライラがとまらないハリー」という絵本の読み聞かせがあり、イライラする気持ちにどう対処するかみんなで考えました。

✿ イライラがとまらないときはクールダウンをしよう！

1. しずかな場所にいく

ポイント☞先生に「どこに」「なにしに行くか」を伝えよう！

2. 数を数える

ポイント☞気持ちを落ち着かせるようにゆっくりと！

3. 紙にかいてみる

ポイント☞なにが起きたか（なにを言われたか）をかこう！

4. 信頼できる人に話してみる

ポイント☞信頼できる大人をみつけよう！

おすすめ



✿

“怒っている気持ち”も“心配な気持ち”も“悲しい気持ち”も、全部大事な気持ち！ですが、「ずっととまらない」「きけんな行動をしちゃう」ときは要注意！もし、ハリーのように困っていたら、また、困っていそうな人をみつけたら、先生やおうちの人、スクールカウンセラーに話してみてください。



◆ 部屋がスッキリ

ほこりやよごれを探して、ほうきやぞうきんなどできれいにしましょう。
大そうじは、家中をピカピカにするチャンスです！

◆ 体がスッキリ

そうじも立派な運動！床や窓をふいたり、重たい家具を動かしたりするのは、筋肉を使います。体がポカポカ温まって元気になりますよ。



◆ 心がスッキリ

きれいな部屋は心を落ち着かせて気分を明るくしてくれます。「ありがとう」「きれいになったね」と家族で声をかけあえば、うれしい気持ちにもなりますね。

冬休みは、家族とゆっくりすごしたり、すきなことに挑戦したりできる特別な時間です。今しかできないことに、たくさん経験してみてください。安全に気をつけながら、楽しい冬休みにしてくださいね。

冬休み明けに、みんなの笑顔に会えるのを楽しみにしています。