

みんなの ほけんしつ

恵庭市立柏小学校
令和7年12月25日(木)
NO.23 (メリークリスマス)



保健室

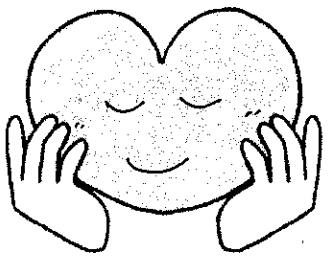


みなさん、こんにちは。
まっていた、冬休み(*^-^*)
わくわくしている人が多いと思いますが、雪道、雪遊びのけがに
気をつけること、そして体調かんりを自分でしっかりすることを
やくそくしてくださいね。
冬休み明け、またみなさんと笑顔で会いたいです。
よいお年を…。



『もしもしボックス』について

12月のもしもしボックスを利用してくれたみなさん、メッセージなど ありがとう！
3年生以上は、キャンバを使って、パソコン上でやりとりができました(*^-^*)
初めてのことであったので、返事の手書きかた・見る方法など、いろいろと
わたしも学ぶことができました。せつめいが足りなくて「ごめんなさい」の
部分があったこと、期間が短かったことなど、やってみての感想があります
ので、次回に活かします。
2月にもう一度やりますので、みなさんのしみにまわっていただきね。



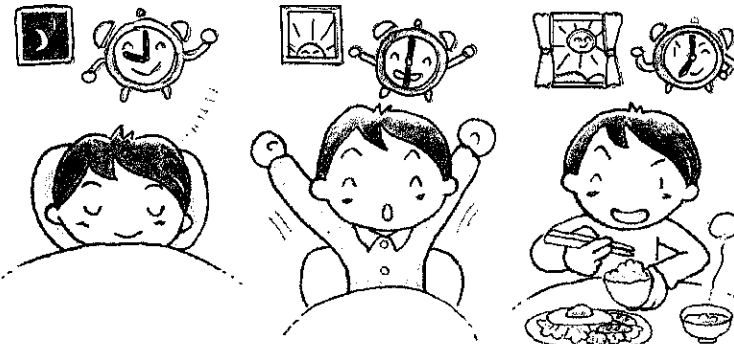
冬休みをたのしく・元気にすごす アドバイス

次回の柏っ子ウィークは、
1/19(月)～23(金)です。

★夜10時までに寝る
★朝7時までに起きる

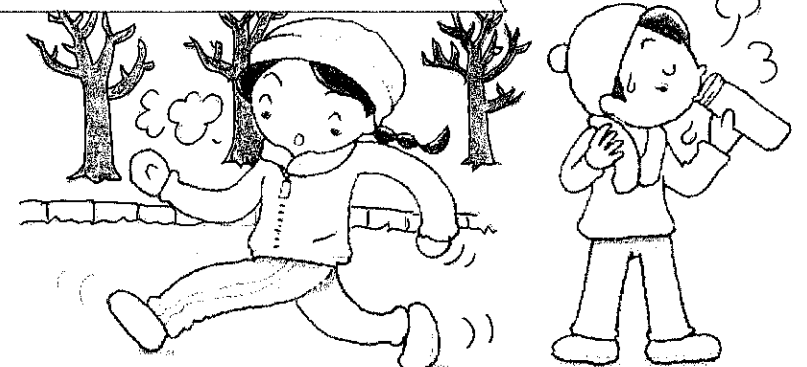
冬休み中も
柏っ子ウィークのような
生活ができたら
バッチリです!!

規則正しい生活をしよう



早寝早起き、朝ごはんを食べるなど、学校がある日と
同じ生活リズムで過ごしましょう。

適度に運動しよう



運動すると免疫力がアップして、体が風邪に強くなり
ます。寒くても汗は出るので水分補給を忘れずに。

と・こ・ろ・で…

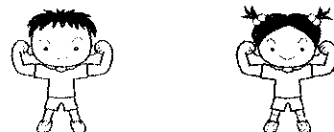
柏っ子

けんこうちょきんつうちょう

年 組 番

名前

生活しゅうかんをとのえて元気もりもり

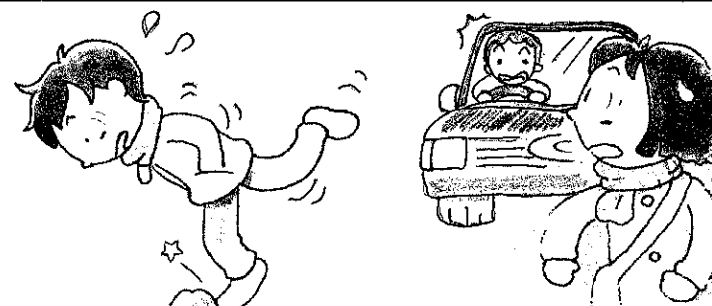


柏っ子ウィークは、次回の1月で
今年度のラストとなります。
春にしようかいした「けんこう
ちょきんつうちょう」に結果を
書きこんでいるでしょうか！?

3年生以上の入は、ぜひポイ活
しませんか? つうちょうに
ごほうびシールがたまりますよ。

3年1組のみなさんは、毎回・
毎月つうちょうを出してくれて
います。ありがとう!みなさんの
がんばりをちゃんと見ています。
自分の健康のためにつみかさね
ていてグッドですよ~(^-^)

冬ならではの事故に気をつけよう



ポケットに手を入れたまま転ぶ、暗くて運転手から見
えず交通事故など冬特有の事故が多くなります。危な
いことをしていないか振り返りましょう。

体を温めよう



体が冷えると風邪をひきやすくなります。湯船につか
る、首・手首・足首を温めると体がぽかぽかに。

柏っ子ウィークのポイントや
まい月、自分のけんこうのために
がんばったことを書きこんで
ほけんしつに出すとシールを
はってもらえます。



今年もお世話になりました。来年もどうぞよろしくお願いいたします。

