

# ほけんだより



上市町立宮川小学校  
保健だより NO.9 令和4年12月

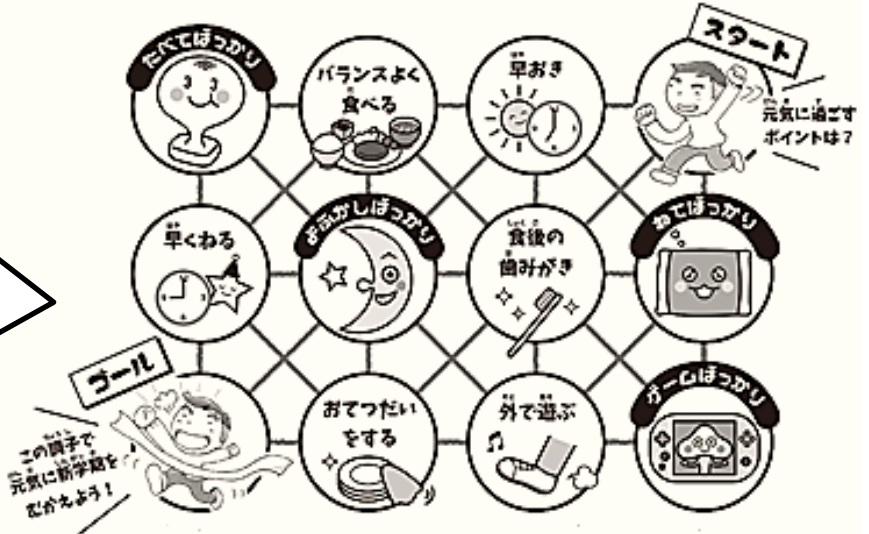
いよいよ冬休みが始まります。風邪をひいたり、体調をくずしたりして、つらい冬休みだった・・・とならないようにしたいですね。生活リズムを崩さないようにして元気に過ごしましょう。



## 冬休み ぽっかり怪獣にご用心!



冬休みを元気に過ごすポイントをすべて通って、スタートからゴールを目指そう！  
一度通った道に戻ることや、ぽっかり怪獣がいるところを通ることはできません。



### よふかしぽっかり

攻略方法：早起き  
朝早く起きて太陽の光を浴びよう。軽い運動もおすすめ。

### ゲームぽっかり

攻略方法：外遊び  
寒くても外に出て体を動かそう。ゲームをするときは時間を決めて。

### おてぽっかり

攻略方法：自覚まし時計  
学校に行く日と同じ時間に起きよう。

### たべてぽっかり

攻略方法：  
バランスのいい食事  
食べる時間と量を決めて食べるようにしましょう。

スタート→早起き→バランスよく食べる→外で遊ぶ→おてつだいを→早く寝る→ゴール

## 冬休みこそ！メディア機器から離れて・・・リアルな経験を！！

テレビや携帯電話、ゲームに使っていた時間を減らして、様々なことに挑戦してみましょう。年末年始は家族で過ごす時間も多くなると思うので、家族で何かに取り組んでみるのもいいですね。新しい体験や発見ができるはずですよ。



歯科や眼科等の治療は終わりましたか？  
冬休みを利用して受診し、3学期を気持ちよく迎えられるといいですね！

