

保健だより 冬休み号



東千歳中学校 2025.12.22 No.17

明日から冬休みですね。今年も残す所あとわずか。年内に身の回りの整理をして、すっきりした気持ちで新年を迎えたいですね。休み明け、皆さんの元気な姿が見られるのを楽しみにしています！

冬休みを元気に過ごすために

クリスマス・お正月と
おいしいものが多いけれど

食べ過ぎ注意！



テレビやゲームも面白いけれど

夜更かし注意！



お酒・たばこ

すすめられても断ろう



まだまだ流行っている

感染症に

気を付けよう



家事のお手伝いなど

**すすんで体を
動かそう**



普段忙しくて行けない

**治療・検査へ
行こう！**



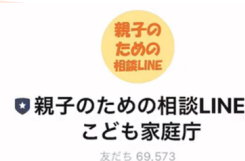
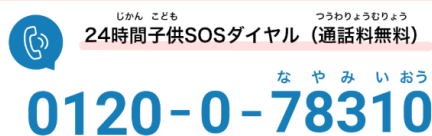
～冬休み、自分の心も大切に～

冬休みは、いつもと違う生活で、気持ちがゆれたりすることがあります。

そんな時は、一人で我慢しなくて大丈夫です。ゆっくり休んだり、誰かに話したりするだけで、心が少し軽くなることもあります。

いつでもおうちの方や先生に頼ってくださいね。

こんな相談窓口もあります



保護者の皆様へ

先日健康カードを配布しました。お子さまの心や体のことで気になる様子がありましたら、ぜひ冬休みの間に、医療機関への受診・相談をお願いします。その他、心配な点等ありましたら、遠慮なく学校までご連絡ください。

東千歳中学校
TEL 0123-21-3300