



令和7年12月25日
前田小学校 保健室

明日から冬休みが始まります。クリスマスにお正月、楽しいイベントが待っていますね。
思いっきり冬休みを満喫したいところですが、インフルエンザが流行しています。引き続き
感染対策を忘れずに、冬休みを過ごしてください。

また、冬休みはあっという間に終わってしまいます。生活リズムが崩れてしまうと、学校が
始まってから戻すことが難しくなります。早寝・早起きや適度な運動を心がけて生活してくだ
さい。3学期、元気な皆さんに会えることを楽しみにしています。

ふゆやすみはみがきカレンダー

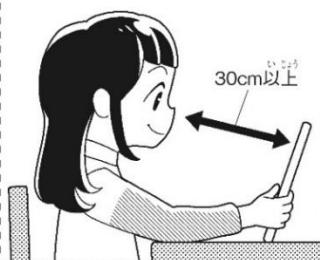
冬休みは、美味しいものを食べたり、おやつを食べたりする機会が増えると思います。朝・
夕・晩、食べた後は歯をみがき、健康な歯を保ちましょう！裏のページのはみがきカレンダー
に取り組んだ人は、3学期の始業式に担任の先生に渡してください。

★冬休みが始まります★

タブレットやスマホの使い過ぎに気をつけよう

冬休みになり、タブレットやスマートフォンを使う時間が長くなり過ぎないようにしましょう。
使うときは、次のようなことに気をつけましょう。

正しい姿勢で使いましょう。



使う時間を決めましょう。



長時間、同じ姿勢を続けない
ようにしましょう。



使用中は、30分に1回、20秒
以上遠くを見ましょう。



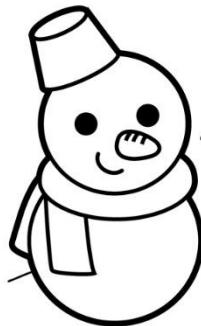
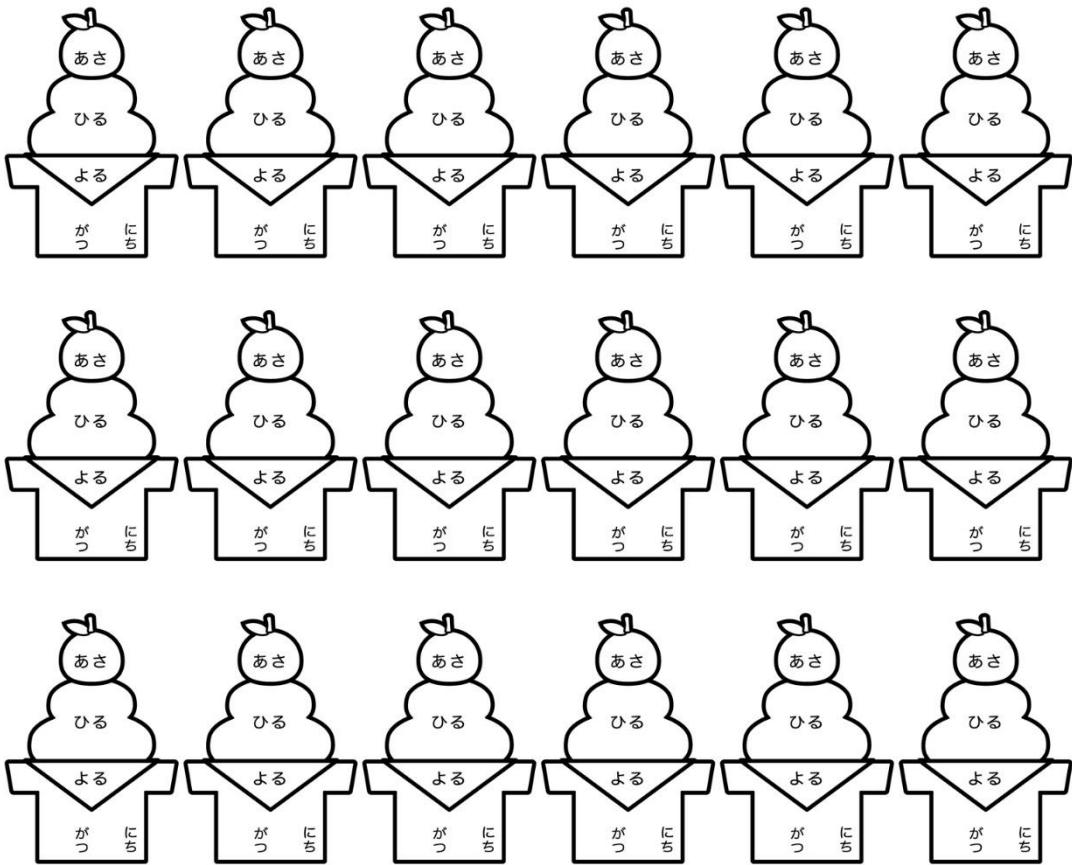
ねる前の1時間は使わない
ようにしましょう。



そのほか、学校や家で決め
られた約束を守って使いま
しょう。



ふゆやすみ はみがきカレンダー



★あさ・ひる・よる
3かいみがいて
かがみもちを
かんせいさせよう。



ねん	くみ
なまえ	