



いわにし元気通信



豊橋市立岩西小学校
保健室
令和5年12月21日

12月に入ると、「クリスマスプレゼントはね…」「冬休みは〇〇に行くよ！」など、冬休みの楽しい予定を教えてくださいました。みんながワクワクしながら迎える冬休み。心も体も元気であることが、すてきな思い出をつくるためには欠かせません。感染症対策だけでなく、早ね、早起き、バランスよい食事、毎日の運動を心がけ、元気に過ごしてくださいね。

心も体も元気に冬休みを過ごそう

早ね・早起きが基本



食べすぎに気をつけよう

こんな生活がおすすめ！



今年のうち治療を
すませよう



外でからだを動かして
免疫をアップ



勉強は時間を決めて毎日

書いてみよう！

ことし1年をふりかえって

けんこうだなと思ったとき

けんこうじゃないなと思ったとき

2024の健康目標

～元気にすごすために、大切にしたいこと～

冬休み生活がんばりカード

冬休みも元気に過ごすために、「冬休み生活
がんばりカード」に取り組みましょう。

冬休みの健康のめあてを決めて意識して過
ごしましょう。

★感想や振り返りを
書いて、1月9日(火)
に学校へ提出してくだ
さい。

「冬休み生活がんばり
カード」はこのほけん
だよりの裏面にあります

