

ほけんだより 冬休み号

石垣市立白保小学校 R6.12月

【保健目標 12月】
命の大切さを知ろう

楽しい冬休みに入ります。お休みの間も、はやね・はやおき・あさごはんの生活リズムをくずさずに過ごしましょう。心も体もたくさん充電して3学期も元気に登校してね！どうぞ良いお年をお迎えください。



冬休みのすごしかた



決まった時間に起きよう



朝ごはんを毎日食べよう



適度に体を動かそう



お手伝いをしよう



ゲーム・テレビは時間を決めよう



早寝をしよう

むし歯、そのままに
なっていませんか？



●●● 薬物乱用防止教室をおこないました ●●●

12月19日、6年生は白保駐在所の金城さんをお招きし、薬物やたばこ、お酒の害について学びました。とくに成長期の子どもの体には悪影響が強いため絶対に手をださないこと、また SNS を安全に利用するための注意点などを6年生全員で確認しました。冬休みは人が集まり飲食をする機会が増えることや、子ども達の行動範囲が広がることが予想されます。危険なことにならないよう、保護者の皆さまは子ども達の見守りをよろしく願っています。



SNS で知り合った人に会わない



タバコを吸わない



お酒を飲まない



暗くなる前に帰宅する