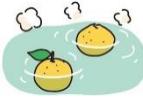


ほけんだより

ふゆやす ごう
冬休み号



れいわ ねん がつ にち
令和7年12月25日
ねりまくりつきたはらしょうがっこく
練馬区立北原小学校
ようごきょうゆ おがわ なおり
養護教諭 小川 奈緒子

あした ふゆやす はじ
明日から冬休みが始まります。たくさんの行事がある冬休みですが、規則正しい生活を心掛け、
けんこう す がっこう げんき みな あ たの
健康に過ごしましょう。3学期に元気に皆さんと会えることを楽しみにしています。

ふゆやす けんこう たの す 冬休みを健康に楽しく過ごすために

○適度な運動を心掛けよう

さむ へや なか
寒いから部屋の中でぬくぬく・・・したいところですが、
てきど からだ うご さむ かぜ ま からだ
適度に体を動かし、寒さや風邪に負けない体をつくりましょう。

○外へ出るときは、マフラーや手袋などを使用しよう

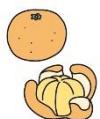
かぜ ひ そと で
風邪を引かないために、外へ出るときは暖かい服装をしましょう。
くび てくび あしくび あたた こうかてき
首や手首、足首を温めることが効果的です。

○睡眠をしっかりとろう

ふゆやす ひる ね
冬休みだからといってだらだらとお昼まで寝るのではなく、
よる はや ね まいあさおな じかん きも よ お
夜は早く寝て、毎朝同じ時間に気持ち良く起きるようにしましょう。



1月の発育測定



日程	学年	日程	学年
1月13日（火）	1年	1月16日（金）	4年
1月14日（水）	2年	1月19日（月）	5年
1月15日（木）	3年	1月20日（火）	6年

注意事項

- ・体育着持参
- ・頭頂部で髪を結ばないようにしてください