

あっという間に2学期が終わり、年の瀬が近づいてきました。実は…あと9回寝たら2025年なんですよ。今年の冬休みは14日間。クリスマス、年末、お正月と…楽しいイベントが盛りだくさん！ 病気だけではなく、食べすぎにも気をつけて、充実した冬休みにしてくださいね^^

## るゆやすみの おねがひ

### 1. 冬休みもこつこつ、「伸びる」を書いて、けんこうPtを貯めよう！

今できている、規則正しい生活を続けましょう。また、「伸びる」に、適当な時間、うその時間が書いてあると心の心がしょんぼりするのでやめてください。

### 2. 外は寒いけど、心はほかほか「家族時間」を大切に！

家族とひっついったり、おしゃべりしたり、遊んだりすると、幸せホルモンがたくさん出ます。幸せホルモンがたくさん出る子は、優しく・温かな心の子。苦手な壁・いやなことの壁が現れたときにふんばることができる強い心がある子になっていきますよ。

### 3. 終業式で元気委員会が話をした3つを意識して過ごそう！

①自分の生活目標を守る、②こたつ星人にならない、③外で元気に遊ぶ、に気をつけた生活を送ろう。1月7日、元気なみんなに会いたいです♡

### かくにん と ビックチャンスのおしらせ

下山小のメディア時間…ひとり、きょうだい、友達、通信で使った時間。家族といっしょに使う時間はふくまない。  
**年末年始チャンス!**…こころにつき2→5Pt! **歯みがき回数**がPtに! (1日3Ptまで) ノーメディア1→3Pt!

### 保護者の皆様へ

今年も1年、毎日の「伸びる」をはじめ、様々な学校保健活動にご協力いただきありがとうございます。子供たちが毎日元気に登校できているのは保護者の皆様の日々のご協力があるからです。3学期も毎日元気に、健康に楽しい学校生活が送れるよう、**お子様と曜日を決めて、週に1度「伸びる」の点検**をお願いします。点検をした日に**「印」**をつけてください。冬休みもどうぞよろしくをお願いします。

### 校内忍者隠れないんぼ

先生オリジナルの新しい遊び。うまくいか不安でしたが、「楽しかった!」「またしたい!」「体が心元気になった!」の声が保健室にたくさん届いています。3学期は全員で楽しくできるといいな♪



### けんこう四コマ

