# ほけんだより

〈冬休み号〉

第11号　令和5年12月22日
尾道市立御調西小学校　保健室

今日で２学期が終わります。２学期は、運動会、百人一首大会、学習発表会など行事がたくさんありました。自分にとってどんな２学期だったか、ふり返ってみるといいですね。

冬休みの間に、いろいろ予定がある人もいると思います。楽しいことは、元気な体と心があってこそ。学校がある日と同じ生活リズムを意識して、健康で、楽しい冬休みにしましょう。

## カイロを上手に使おう

まちがった使い方だと、ヤケドをすることもあります。正しく使って寒さ対策をしましょう。

肌に直接貼らない

貼ったままでねない

熱くなったら取る

**3学期にみんなと会えるのを楽しみにしています。よいお年を！！**