



令和3年 12月 24日
 神目小学校
 保健室

まちにまった冬休みです!

クリスマスやお正月など、楽しいことがたくさん冬の休みがやってきます。おいしいものを食べて、家族でいろんなお話を、楽しんで過ごしてくださいね。ただ、ダラダラしすぎは注意です。3学期のスタートダッシュを失敗しないように、生活習慣はくずさないようにしましょう。

冬休みのけんこう
 ①の枠には、何があったか書きましょう。
 ②～④については、できたら○できなかったら×をつけましょう。
 ※おきかえ時と、ねる時とにメディアの時間をあつち二倍に考えましょう。

12月
 25日(金) 26日(土) 27日(日) 28日(月) 29日(火) 30日(水)

1月
 1日(木) 2日(金) 3日(土) 4日(日) 5日(月) 6日(火) 7日(水)

冬休みのけんこう目標

家族の役割をしよう。

「冬休みのけんこう」を配布しました。(冬休みのくらしの裏面です。)

- ① 名前と冬休みのけんこう目標を書きましょう。
(早ね・早起き、手洗い、歯みがきなど)
- ② 起きる時間、ねる時間、メディアの時間をお家のひとといっしょに考えましょう。
- ③ できたかどうか毎日記ろくしましょう。
- ④ 最終日に、反省を書きましょう。

※始業式の日(1月11日)に提出してください。



早起きをしよう。



毎日食べよう。

朝ごはんを

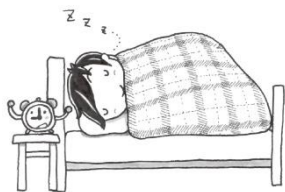


大切だよ!

適度な運動も

冬休みの過ごし方

～健康な生活をして、ウイルスとたたかう力を高めよう!～



早めにお休み。



時間を決めて使おう。

メディアは



できたらいいね!

お手伝いも

～保護者の方へ～

3学期に持久走記録会があります。例年、学校医による持久走大会前健康診断を行ってまいりましたが(去年はコロナウイルス感染症拡大防止のため中止)が、学校医と相談の上、今年度より持久走前健康診断は行いません。事前健康調査と当日の健康調査を行い、児童の健康状態を把握したいと思います。体調に不安がある場合は、事前にかかりつけの医師にご相談くださいますようよろしくお願いいたします。