



令和5年12月22日
 神目小学校
 保健室

あした 明日から冬休みです！

クリスマスやお正月など、楽しみにしている人も多いと思います。ふだんできないことをたくさんして、充実した冬休みをすごしてくださいね。メディアづけの生活にならないように外で遊ぶ時間や家族で話をする時間をしっかりとれるといいですね！冬休みも生活リズムをととのえて元気にすごしましょう。



令和5年度 神目小学校

冬休みのけんこう

できたら○ できなかったら× をつけましょう。
 ※おきる時こく、ねる時こく、メディアの時間はおうちの入と一欄に考えましょう。

年 名前

12月	23日 (土)	24日 (日)	25日 (月)	26日 (火)	27日 (水)	28日 (木)
()	()	()	()	()	()	()
()	()	()	()	()	()	()
()	()	()	()	()	()	()
()	()	()	()	()	()	()

1月

4日 (水)	5日 (木)	6日 (金)	7日 (土)	8日 (日)
()	()	()	()	()
()	()	()	()	()
()	()	()	()	()
()	()	()	()	()

冬休みのけんこう目標

冬休みの反省をしよう。

「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。)

- 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)
- 起きる時間、ねる時間、メディアの時間をお家の人といっしょに考えましょう。
- できたかどうか毎日記入くしましょう。
- 最終日に、反省を書きましょう。

※始業式の日(1月9日)に提出してください。

冬休みを元気にすごすために

ふ とるかも？
 食べすぎ、ゴロゴロに気をつけよう

だらだら食べをすると、太ったり、むし歯になりやすくなったりするよ。

★朝・昼・夜だいたい決まった時間に食べる。
 ★よくかんで食べる。

ゆ だんせず、かせ予防を続けよう

冬は、空気がかんそうして、インフルエンザやコロナ、かせがはやりやすいよ。

★手洗い・うがい ★人ごみはマスクをつける
 ★めんえき力を高める(生活リズムをととのえる)

や りすぎ、見すぎに気をつけよう

ゲーム、タブレット、テレビ、スマホを使いすぎないようにしよう。

★お家の人と、ルールを決めよう。
 ★休けいをとりながら使うようにしましょう。

す いみんをたっぷりとりよう

早ね・早起きのリズムをくずさないようにしましょう。

★ねる時間と起きる時間を決めよう。
 ★昼間しっかり外で遊ぶと、夜にぐすりねむれるよ。

み んなですごす時間を大切に

家族や親せきのひと、たくさんお話を、楽しい時間をすごしてね。お手伝いもできるといいね！