

・・令和4年12月23日 長岡第七小学校 保健室・・・

2学期が終わり、2022年も終わりが近づいてきました。今年はどんな一年になりましたか?一年をふり返って、憩い出すことはどんなことでしょう。楽しかったこと、わくわくしたこと、スカッとしたこと、心がほっとしたこと、嬉しかったこと・・・きっとそれぞれに今年の憩い出があると憩います。ぜひ、憩い浮かんだことを友だちや家族と話してみましょう。そして、「こんなふうになりたい!」「やってみたい!」という憩いを込めて、来年の首標を立てましょう。

一年の終わりには発そうじをして身の前りの整理整とんをすると、 気持ちよく新年を迎 えられるので、やってみてくださいね。

> それでは、健康と安全に気をつけて、楽しい零休みをすごしてください。 そして、3学期に元気に会えることを楽しみにしています。

#### ひきたせんせい ア田先生は、

みんなの楽しい話やおもしろい話を聞いて、 たくさん笑った一年でした。 みんなの笑顔がたくさん見られて嬉しかったです。



# 変様かったな過ごし方をしている人は こんな過ごし方をしている人は ころうのかも!?









# づいずいするもん

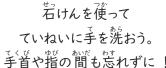


布団やこたつ、ゲームなど あらゆる手段を使って、ダ ラダラさせようとするモン スター。運動不足になって、 寒さに負けてしまうよ。

# モンスターをやっつける方法

部屋のそうじや 家の手伝いをしてみよう。 家の中でも体を動かそう。

## モンスターをやっつける方法





# 食べすぎちゃうもん



おいしいものを「まだまだ 食べられるよね」とお血に のせてくるモンスター。食 べすぎは、胃や腸に負担が かかってしまうよ。

# モンスターをやっつける方法

ひと 130 回かんで 養べよう。 時間を決めず、 だらだら養べていると 養べすぎの原因になるよ。

# モンスターをやっつける方法

寝る時間が

握くなってしまっても 朝はいつも通りに起きて 生活リズムを整えよう。



「学校はなかかける」「おもしろい動画があるよ」と、 ままってくるモンスター。疲れがたまったり、カゼをひきやすくなってしまうよ。

# 动物可引力。



#### 12月23日(金) 終業式

冬休みの予定を けいかく 計画をしよう。



## 12月24日(土)

**落休みスタート!** 休みの日も学校の日と 同じ時間に 起きよう。



#### 12月25日(日)

まいにも 毎日しっかり \*\*\* 朝ごはんを食べよう。



#### 12月26日(月)

むし歯などの治療は ふゆやす 冬休みのうちにすませよう。

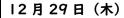


#### 12月27日(火)

寒い日も外で体を動かして 元気にあそぼう。



#### 12月28日(水)



手洗いをして かぜや病気を予防しよう。



#### 12月30日(金)

み まわ せいりせい そうじ 身の回りの整理整とんや掃除をしよう。

#### ✓チェックしよう

- □ 生活リズムチェックシートは記入できている?
- □ **体の調子はどうかな?**
- □ 宿題は計画的に進んでいる?

#### 12月31日 (土) デみそか

新しい年を迎える準備をしよう。



### 令和5年1月1日(日)

発音



#### 1月2日(月)



#### 1月3日(火)

ゲームやテレビなどは ルールを決めて 使おう。



#### 1月4日(水)

を 変ふかししないように 気をつけよう。



#### I月5日(木)

食事のあとは
歯みがきを忘れずにしよう。



#### I月6日(金)

生活リズムを見直し、 生活リズムを見直し、 がっこう 学校のリズムに戻していこう。



#### 1月7日(土)

自分のできることから すすんでやろう。



#### 1月8日(日)

が 好き嫌いはせず、 なんでもバランスよく食べよう。



#### 1月9日(月)朝台から3学薫!

たれ物のないように、準備・確認をしよう。

#### ✓チェックしよう

- □ 生活リズムチェックシートは記入できている?
- □ 宿題は終わったかな?
- 」 からだ ちょうし □ **体の調子はどうかな?**
- □ 明日の準備は終わったかな?



#### 1月10日(火) 3学謝婚業式

たせ、 友だちや先生に げんさ 元気にあいさつをしよう。



# ・・生活リズムチェックシートについて・・

- \* 1~3年生は目標を確認しましょう。4~6年生は自分の目標を決めましょう。
- \* 検温の結果や体調、生活の様子について、毎日記入しましょう。
- \* 冬休み最終日には、おうちの人とふりかえりましょう。
- \* 始業式の朝、登校したら担任の先生に提出しましょう。



#### ・・・・ 保護者の皆様へ・・・

2学期中はお子様の体調管理、感染症対策等、ご協力いただきありがとうございました。冬休み中も、お子様が健康で安全にすごせるように、毎日の体調管理や検温等に引き続き、ご協力をよろしくお願いします。

\*生活リズムチェックシートについて\*

検温の記録や生活の様子については、生活リズムチェックシートへご記入ください。また、冬休みの最後には、冬休みの生活や出来事をふりかえり、3学期に向けてお子様の背中をおしてあげてください。