保健室 南牧小学校 NO. 1 O 令和3年12月23日

たのしい冬休み

※休みは、クリスマスにお正月、おいしいものを食べたり遊んだり、楽しみですね。でも、外が 寒いこともあって、休み中はつい家の中でダラダラ・ゴロゴロしてしまいがち。あまり動かない と、夜おそくまで眠くならず、ねる時こく・起きる時こくがバラバラになってしまいます。そして さらにおやつの食べすぎで、食事をとれず、生活リズムがピンチ!と、そんなことにならないよう に、冬休み中の生活も規則正しくできるよう、心がけてくださいね。冬休み中には、また「けんこ うチャレンジ」を行います。毎日チェックしましょう。

たべすぎないようにきをつけて

のびのびと外でからだをうごかそう しゅくだいも忘れずにやりましょう

いちにち3回歯をみがきましょう

ふだんと同じ時間に起きよう

ゆぶねにつかって温まろう

やっぱり換気が大事だよ

すいみんをしっかりとろう

みつな場所をさけよう



冬休みけんこうチャレンジをします。

今回の「けんこうチャレンジ」は、いままでの点数制ではなく、 らず らず らが の が しが しやすいように、 寝た 時間 や起きた 時間を 記えしたり、取んができて回数などを記えしたりする様式に変更を しました。記え例をみながら、取り組んでみましょう。

1月7日(金) 始業式の自に指作の先生に提出をしましょう。

		けんこう チャ	L		1		4	3	P	والك	2	2 .	35	31	T-		
	◆健康サイルンジシートは、学科	ANGOLIM COME WITE		ESP.	nen	1 /1 58 268 278 288 288 308 218 18 28 38 48								40	rn	Am.	
	チェック・福田		EA M	*	#	8	A	8	8	*		10	8	A	*	*	*
-	PROBLEM I	組合た時にくを書きましょう。	7時	神分	請分	转分	神分	神分	精分	转分	神分	特分	精分	時分	時分	牌分	3
Ī		朝ごはんに買った一種の食品が食べられたか。 〇をつけましょう。 「食べなかった」は ×を書く。	(3)	*	*	#	*	黄	*	#	*	*	#	*	*	*	*
			(B)作例×	黄 赤 糖×	黄赤綠×	黄赤脸×	黄赤線×	黄赤维×	黄赤路×	黄赤脸×	黄赤维×	黄赤维×	黄赤脸×	東赤路×	黄赤脸×	黄赤维×	作数×
-	***************	1日に書きみがいた函数を書きましょう。 「みがかなかった」は ×を書く。	2														
	17-74754605:8:20 3% #12568.8*1	、べつチャレンジできたか、数を書きましょう。 運動をしなかった」は、×き書く。	×														
	/	いくつまられたか、数を書きましょう。 「1つも守れなかった」は ×を書く。	3	Г		П									П	П	
	MARCE E I	後た時にくを書きおしょう。	088 30 /2	神分	請分	10	神分	時分	in 07	神分	10 2)*	in it	施力	神分	神分	神分	10.75
	in in the second	Trebjik Oesk. Trebshobjik ×esk.	0														

保護者の方へ。

毎日の検温、健康観察では大変お世話になっています。冬休み中も引き続きよろしくお願いします。 ※1月分の検温カードは児童のクリアファイルに入っています。ご確認ください。

- ○冬休みに入ります。毎日お子さんの健康観察をしていただき、体調の悪い時には無理をせず、休養 や受診相談をお願いします。
- ○「冬休みけんこうチャレンジ」について 冬休みも、けんこうチャレンジを実施します。今回は紙面に戻しての取組になります。毎日のお子 さんの生活リズムを一緒にチェックをしていただき、保護者の方のサインのお願いします。
- ○冬休み明け、12日(水)に3学期の身体計測を行います。体育着の着用(長袖・長ズボン)をお 願いします。

まだまだ続けよう感染症予防対策!!

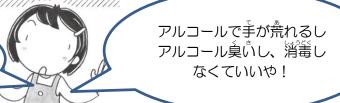
先首、南牧小学校の児童のみなさんに、「あなたが気をつけている う o ナ 対策は?」と質問をして みました。

そうすると「手洗いをしている」「マスクをつけている」「密にならないように気をつけている」「アルコール消毒をしている」と、みなさんそれぞれが、きちんと気をつけて行動できていることがわかりました。

こんな人はいないかな?1人1人が気をつけよう!

息苦しいし、かっこ悪いしマスク しなくてもいいや。 友達とご緒に はずしちゃお。

寒いのに、なんで換気しなくちゃいけないの。 臓がい空気が逃げちゃうから、換気もやめよ。



寒くなってきたし、水浴だいし、 手を洗うの嫌だな。あとにしよう!



7つのちがいをみつけよう。答えを知りたい人は、保健室まで。 1年の締めくくりをして、よい年を迎えましょう。



