

No.11 冬休み号 令和4年12月19日 小松市立日末小学校 保健室

もう歩しで築しいイベントが続く客様みです。食べすぎや運動不定に気をつけましょう。また、空気が乾燥しているので、こまめな氷分精給も失切です。客様みずも後はお風名でしっかり様を態めて、ていねいに歯をみがいて草めにねましょう。

がつほけんぎょうじ し 1月保健行事のお知らせ



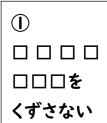
	日程	がくねん
りかたいけいそく	1月11日(水)	4・5・6年
	1月12日(木)	1•2•3年

体操能で行います。 必ず体操能 を持ってきましょう。

ふゅやす げんき す 冬休みを元気に過ごすために…

口にあてはまる **管葉は**筒かな?







② スマホや ゲームは □□□を 決めて



③ □□□□□ をたべる



④
外で□□□
を動かす

《冬休み配布物》

❸ ひずえっ子元気アップカード、1月検温カード

提出日:1月10日(火)

1月10日始業式には、検温カードに朝の検温結果を記入し提出してください。

保護者の皆様へ

「ひずえっ子元気アップカード」取組のお願い

日ごろから、学校保健活動にご協力いただきありがとうございます。

さて、24 日から冬休みが始まります。長期休業では、就寝時刻がいつもより遅くなってしまったり、メディア時間が長くなったりと生活リズムが乱れがちです。そこで、冬休み中も健康的な生活リズムで過ごせるように、「ひずえっ子元気アップカード」の取組を行いたいと思います。子どもたちの規則正しい生活習慣の確立のためにも、取組へのご協力をお願いいたします。

実施方法は、以下の通りです。「ひずえっ子元気アップカード」は本日持ち帰りますので①・②については、お子さんと話し合い、**12月22日(木)**までに記入して学校へご提出ください。カードは記入の確認後、**12月23日(金)**に持ち帰ります。子どもたちには、本日「冬休みのきまり」を確認する中で、家族と話し合って記入するよう伝えてあります。

〈実施方法〉

- ① 冬休みの生活のめあてを決め、記入する。
 - 例:早寝早起きの生活リズムをくずさない はみがきを3分以上かけて、ていねいにする など
- ② チェックポイントのうち、以下の空欄の部分を記入する。
 - 「2.朝(時 分)までに起きた」
 - 「5. 夜 (時 分)までに寝た」
 - 「6. メディアのルールについて メディアの時間は 分まで」

学校の生活リズムをできるだけくずさないように、起床・就寝時間を決めてください。 メディア時間は<u>平日1日1時間まで、土日・長期休業中2時間まで</u>が目安です。 読書や家族の会話、年末年始のお手伝いなどリアルな体験を増やしましょう。 **12月22日(木)** までに記入し、 学校へ提出



- ③ 1~7のチェックポイントについて、毎日振り返る。 できた項目には、○をつける。ただし、「5. はみがき」については、はみがきをしたら色をぬる。
- ④ 1月9日までの全ての記入が終わったら、ふりかえりを記入する。 ふりかえり記入後、**1月10日(火)**始業式に学校へ提出する。