



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

もう少しで楽しいイベントが続く冬休みです。食べすぎや運動不足に気をつけましょう。また、空気が乾燥しているので、こまめな水分補給も大切です。冬休み中も夜はお風呂でしっかり体を温めて、ていねいに歯をみがいて早めにねましょう。

がつほけんぎょうじ 1月保健行事のお知らせ



	にっけい 日程	がくねん 学年
しんたいけいそく 身体計測	1月11日(水)	4・5・6年
	1月12日(木)	1・2・3年

たいそうふく おこな
体操服で行います。必ず体操服
を持てきましょう。

ふゆやす げんき す 冬休みを元気に過ごすために…

□にあてはまる
言葉は何か？



①
□□□□
□□□を
くずさない



②
スマホや
ゲームは
□□□を
き決めて



③
□□□□□
をたべる



④
外で□□□
うご
を動かす

《ふゆやす はいふみつ 冬休み配布物》

❁ ひす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。

25474 442345 4472 4567414141 25474

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うたり、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」

12月22日(木)

までに記入し、
学校へ提出

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。
メディア時間は平日1日1時間まで、土日・長期休業中2時間までが目安です。
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。



- 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。