



元気 いっぱい



2024.12.24

相見小学校 保健室

年末から年始にかけて、14日間の冬休みです。

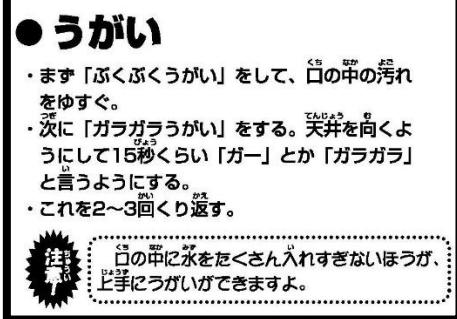
ふだんは、なかなか会えない親せきの人と会えたり、お年玉をいただいたり、おいしいごちそうを食べたりと冬休みは楽しいことがいっぱいです。

ただ、楽しい事ばかりではなく注意が必要なこともあります。土地や雪道に慣れていない車が走っていることがあり交通事故等の危険もあります。また、登校するために決まった時刻に起きないために、



だんだんと生活リズムが乱れたり、体調をくずしたりもしやすいです。

- ①しっかりねる
- ②しっかり食べる(特に朝ごはん)
- ③お手伝いや運動で体を動かす
- ④手洗い・うがいをする



たいりょうく
体もつくし、
よる
夜はぐっすり
ねむれるよ

ひるま
昼間に
からだを
よくうごかす

よい生活のリズムを
つくる!

いちにち
一日をげんきにすごせるよ

あさ
朝ごはんを
しっかりたべる

※ ふゆやすみ生活カレンダーは、1月8日に学校に出しましょう。