



ほけんだより

令和元年12月24日

松波小学校

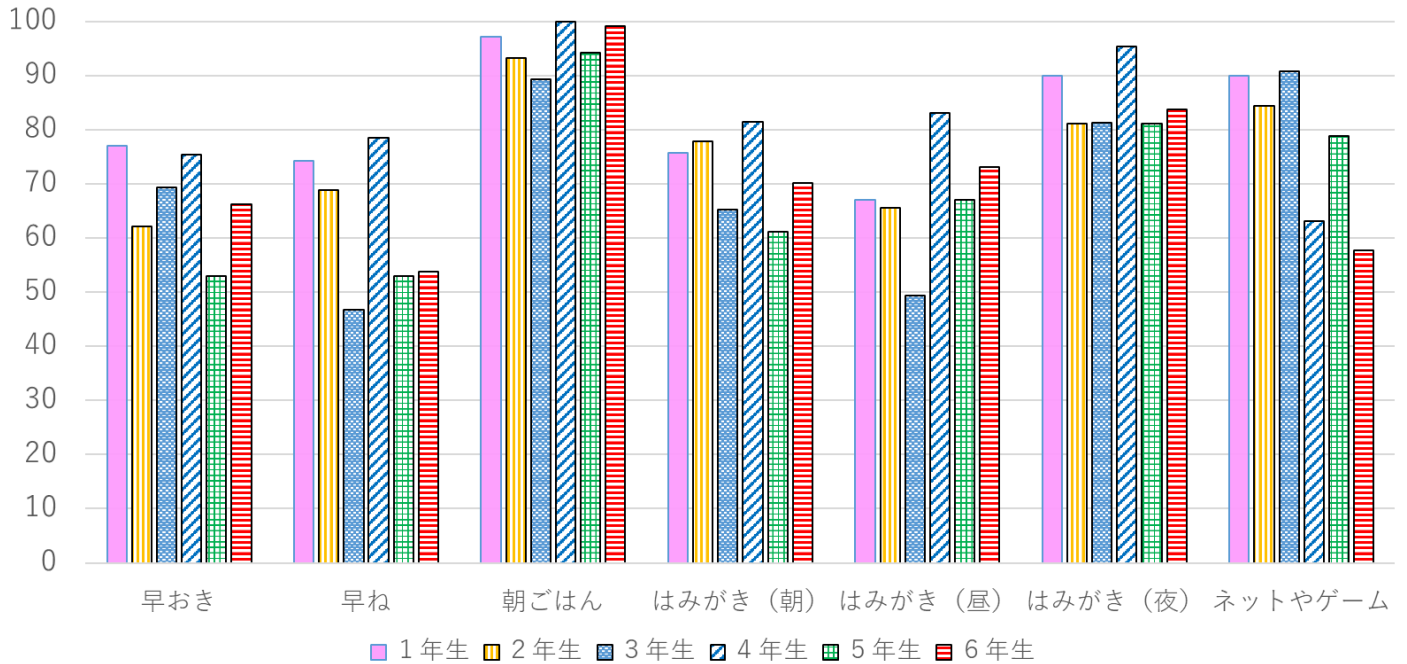
No.19



あしたから冬休み。風邪をひいてつらい冬休みだった・・・なんてことにならないよう、生活リズムをくずさず元気にすごしましょう。



12/7(土)~11(水) 生活リズムチェックの結果



学年にもよりますが、松波小学校全体では、とくに「早ね」の点数が低いようです。朝の歯みがきをしていない人がいる（なんと1日に1回もみがいていない人がいます・・・!）、ネットやゲームの時間が守られていないこと（特に高学年!）が気になります。1学期よりも悪い結果でした。



決まった時間に「早おき」をすると、夜は自然とねむくなり、「早ね」ができます。「早おき」ができていのに、「早ね」ができないのはなぜでしょう？ ネットやゲームが長い？ 宿題に取りかかるのがおそい？ それとも・・・？ みなさんはどうでしょうか。



冬休みには、クリスマスや、おみそか、お正月など、楽しいことがたくさんあります。特別な日はしかたないですが、できるだけ生活リズムを大きくくずすことなく、元気いっぱいの冬休みにしましょうね。（うらの、「ばっかり怪獣」にはくれぐれもご用心!）

冬休みの生活チェック表」は1月8日(水)に提出です!

冬休み ぽっかり怪獣にご用心!

よふかしぽっかり
なかま ゲームぽっかり

まだ
10時だよー

攻略方法 早おき

抵抗力が下がっているかも。
朝早く起きて太陽の光を浴びよう。
軽い運動もオススメ。

たべてぽっかり
なかま ねてぽっかり

もっと
食べようよー

攻略方法 バランスのいい食事

好き嫌いせずバランスよく食べよう。
食べる時間と量を決めて
だらだら食いを防ごう。

ゲームぽっかり
なかま よふかしぽっかり

ぼくと
あそぼー

攻略方法 外遊び

運動不足になっているかも。
寒くても外に出て体を動かそう。
ゲームをする時は時間を決めて。

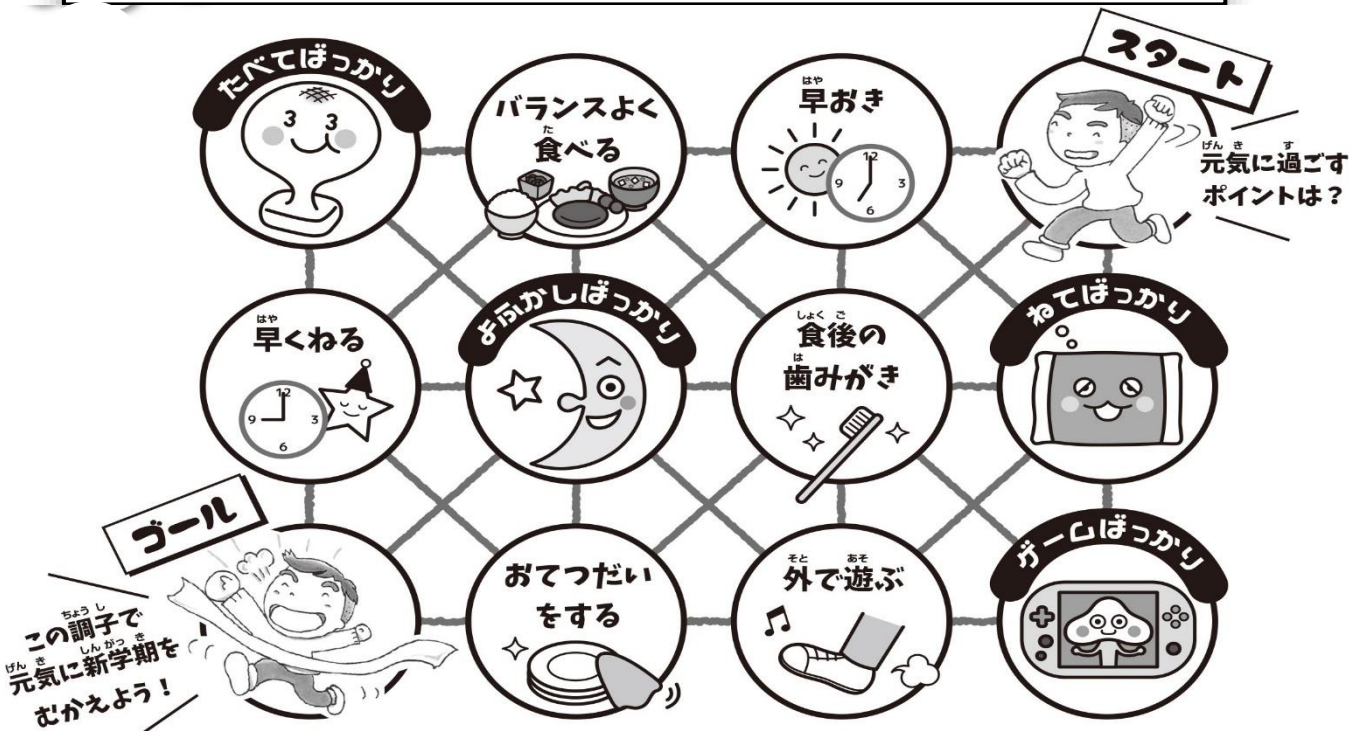
ねてぽっかり
なかま たべてぽっかり

もうすこし
ねてよー

攻略方法 めざまし時計

学校に行く日と同じ時間に起きよう。
起きる時間を決めたら
寝る前に3回言ってみよう。

冬休みを元気に過ごすポイントすべて通ってゴールを目指そう!
一度通った道に戻ったり、ぽっかり怪獣がいるところを通ることはできません。



スタート→早おき→バランスよく食べる→食後の歯みがき→ねてぽっかり→おてつだいをする→外で遊ぶ→ゲームぽっかり→ゴール