

# ほほえみ

川北町立橋小学校  
令和5年12月22日(金)  
NO. 7

ふゆやす  
冬休み  
とくべつ  
特別号

あなたにとって、この1年はどんな年でしたか？  
そして、来年をどんな1年にしたいですか？「別に目標なんか立てなくて…」という人もいるかもしれません。しかし、目標を立てると、それだけで頭のやる気スイッチが入り、行動できるそうです。目標は、立てることに意味があるんですね。冬休みをふかして、目標をたててみよう。

## 健康ってなんだろう？

毎日、心も体ものびのびと、あなたらしく元気にすごせるといいですね。

そのために、下にかかっているようなことに気をつけましょう。

あなたの健康を守るのは、あなた自身です。心と体の声に耳をかたむけ、

元気が出ないなあ... というときは、しっかりと休むことも大切です。

冬休み、心と体のパワーをたっぷり充電して、あなたらしい毎日を過ごそう。

## ふゆやすを元気にすごそう！

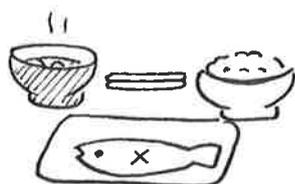


① だらだらごろごろせず  
体を動かそう  
ふくらはぎの筋肉を  
つかうと、血のめぐりが  
よくなり、体があたまにまるよ。



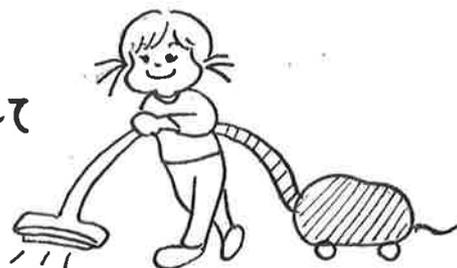
② よふかしせず  
規則正しい生活を  
特にねる前はメディアをひかえよう。

③ 食事の  
栄養バランスに  
気をつけよう



ケキやジュースの  
とりすぎに注意

④ 家族の一員として  
お手伝いしよう  
天気がわるい日でも、  
お手伝いすることで運動になるよ。



# てあら 手洗い わすれていませんか?

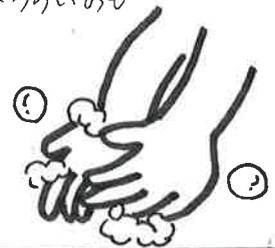


トイレから出て、いきおいよく  
ろうそくへ出てくる人とよく  
であ 出会います。「手洗った？」と  
きくと、「あ！」と水道へもどり、  
とあ 手を洗っていました。

ウイルスやばい菌などの汚れは  
トイレットペーパーを通り抜け、  
て あなたの手にたっぷりついています。

ふゆ 冬につめたい水がつらいのも

わかりますが、石けんを  
つかってしっかり手洗い  
しましょう。



※いきおいよくろうそくへとびでるのもあぶないね。  
友だちとぶつかったら笑っています。

## ほけんつ からの 冬休みの宿題

① げんき \ほけんだよりの表面にある/  
おてめん  
元気にすごすための  
4つのポイントを  
いしき せいかつ  
意識して生活する

② は 歯みがきの目標を  
たひょう  
達成しよう/  
ふゆやす  
冬休み  
げんきこカード  
にとりくむ  
しぎゅうしき  
始業式の日に出しましょう。

③ \どんなところが成長  
せいちやう  
今年1年を  
ことし ねん  
ふりかえる  
しにかへ/  
1年よくがんばりましたね🎉  
うれしいことも、つらいこともあつこと  
おもいます。自分のがんばりをかため、  
「わたし」をほめてあげましょう!

## 保護者の方へ

### ～ 冬休みげんきっこカードへのご協力をお願い ～

歯垢の染め出し実施へのご協力ありがとうございました。冬休みの始まりと、終わりのそれぞれ3日間は、冬休みげんきっこカードの取り組み期間です。今回立てた目標を達成できるように、ご家庭でもお声掛けください。また、おうちの方からのコメント記入欄を設けています。例えば、冬休みの過ごし方や、3学期へ向けた励ましのなど、お子さんへ向けたメッセージをご記入ください。

なお、冬休みげんきっこカードは1月9日（火）に提出です。

