

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。冬休みを工夫して、目標をたててみよう。

けんこう

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送れるように。

ふゆやすみを元気にすごそう！

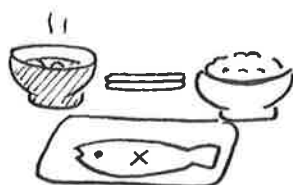


① だらだらごろごろせず
体を動かそう
ふくらはぎの筋肉を
つかうと、血のめぐりが
よくなり、体があたたまるよ。



② よふかしせず
規則正しい生活を
とくに寝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かうのも

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。
友だちとぶつかってしまった笑もいます。

ほけんつ
からの

ふゆやす しゅくだい 冬休みの宿題

① いげんき (ほけんだより)の表面にある/
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
ふゆやす 達成しよう/
冬休み
げんきっカード
にとりくむ
しじゅしき じ 日に出しましょう。

③ \ どのところが成長
ことし ねん したかな/
今年1年を
ふりかえる
1年よくかえりましたね🎉
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、冬休みげんきっカードは1月9日(火)に提出です。

