

いまいすしやうがっこう
今泉小学校
れいわ ねん がつ
令和4年12月②
おうちの方と
いっしょ よ
一緒に読みましょう



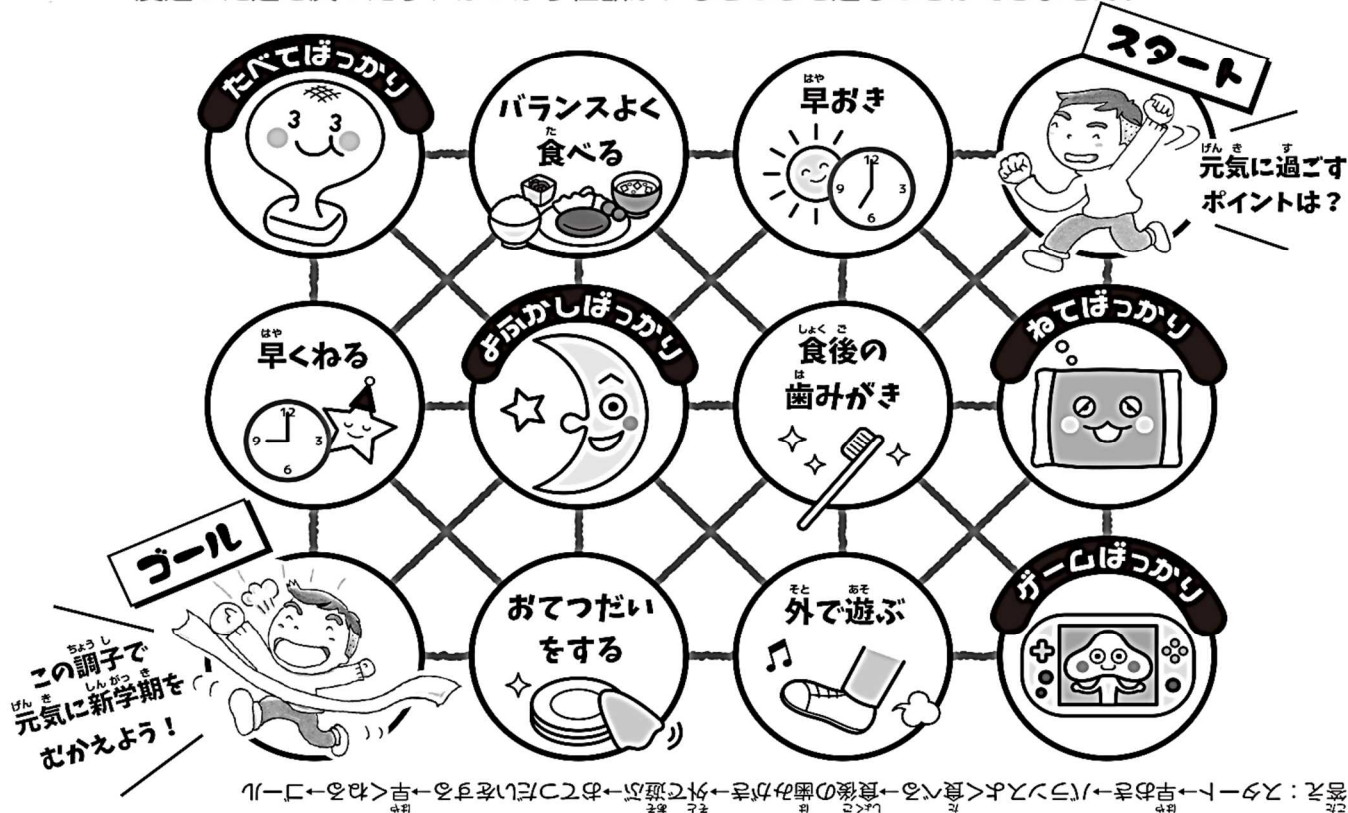
冬休みは、クリスマス・年越し・お正月など楽しい行事が続きます。
体調が悪くて何もできない冬休みだった…なんてことにならないよう
に、休み中も生活リズムを崩さず、しっかり感染症予防をしながら、楽
しく過ごして、元気に新しい年をスタートできるようにパワーをためて
おきましょう。

裏面は「冬休み生活チェック表」になっていますので、生活の様子を
チェックしてみましょう。チェック表は学校が始まったら担任の先生
に提出してくださいね。

冬休み ぼっかり怪獣にご用心!

冬休みを元気に過ごすポイントを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、ぼっかり怪獣がいるところを通ることはできません。



よふかしぼっかり

なかま ギャーふぼっかり

まだ
10時だよー

攻略方法
早起き

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。

たべてぼっかり

なかま ねてぼっかり

もっと
食べようー

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
てダラダラ食いを防ごう。

ゲームぼっかり

なかま よふかしぼっかり

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。

ねてぼっかり

なかま たべてぼっかり

もうすてし
なてー

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。



ふゆやす せいかつ ひょう 冬休み生活チェック表



ねん
年

くみ
組

☆「おきる時刻」「ねる時刻」の 時 分に目標の時刻を決めて書きましょう。

☆1/10（火）に学校に持ってきてください。

なまえ
名前

	きにゅうれい 記入例	1/1 （日）	1/2 （月）	1/3 （火）	1/4 （水）	1/5 （木）	1/6 （金）	1/7 （土）	1/8 （日）	1/9 （月）
時 分 までにおきた	できた…○ できなかった日は起きた時刻を書く									
あさ 朝ごはんを 食べた	じゅうぶんた 十分食べた…○ すこ た 少し食べた…△ た 食べない…×									
は 歯みがきが できた	できたところに いろ 色をぬります									
時 分 までにねた	できた…○ できなかった日は寝た時刻を書く									
いちげんき 1日元気に すごせた	とても元気だった…○ まあまあ元気だった…△ ぐあいが悪かった…×									

チェックしてみてどうでしたか？

やってみた感想や2023年の

目標を書きましょう！

