



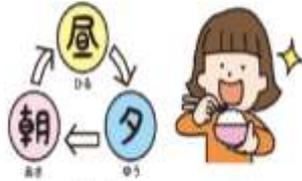
# ふゆ やす せい かつ 冬休みの生活

## ふりかえり チェックシート

早ね早起きができた



朝・昼・夕の三食を  
きちんと食べた



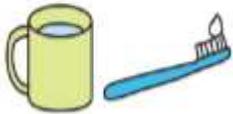
運動やお手伝いなどで  
からだを動かした



ゲームやスマホは  
時間を決めて使った



食べたあとに必ず  
歯みがきをした



ほぼ毎日うんちが出た



外から帰ったとき、必ず  
手洗い・うがいをした

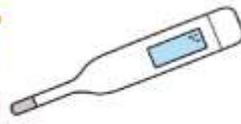


お酒・タバコのさそいは  
ハッキリことわった



## たい おん 体温のはかり方

(わき用体温計)



体温計の銀色の部分をわきのまんなかにしてはかります。わきに深くさしすぎないように注意。

1 体温計の先をわきの中心にあてます。30°くらいで、下から押し上げるように。体温計の画面はからだのほうに向けます。



2 はさんだら、わきをしっかりしめます。はかっているほうの手のひらは上に向け、もう一方の手でひじをおさえます。

保護者の方へ

**体温測定をお願いします。**

日々の体調管理のためにできるだけ毎日の体温測定をお願いします。インフル・コロナなどの感染症は数時間で急激に体温が変動します。また、体調不良の時は無理をせず体を休ませるようによろしくをお願いします。

たし 正しくはかるために

- はかっているときはからだを動かさないように。
- 汗をかいているときは、はかる前にふきとりましょう。

## 自分を好きになるために

自分のことが好きですか？ いきなりそう聞かれても、「どうかなあ…」と戸惑うかもしれませんね。でも、今の自分が好きになれたら、いろいろなことに挑戦したり、友達と楽しくつきあえたり、毎日がもっと楽しくなるはず。

そこで、自分を好きになる方法を紹介します。ぜひ試してみてくださいね。



- ① 誰かと自分を比べない（自分は自分！ 世界にたった一人の存在というのはすごいこと）。
- ② 自分をほめよう（小さなことでもOK）。
- ③ 早めに休んで、体と心の疲れをとる（疲れたときは、とりあえずぐっすり寝よう）。