

冬休み号

令和6年12月25日

岡本小 保健室

1年がんばったみなさんへ

今年^{ことし}はどんな年^{とし}でしたか？それぞれが、たくさんがんばったことがあるはず。がんばった自分^{じぶん}をほめてあげましょう。来年^{らいねん}もまた、えがおのみなさんに会^あえることを楽し^{たの}みにしています。



冬休み生活カレンダーを配付します

早寝^{はやね}・早起^{はやお}き・はみがきなど、全部^{ぜんぶ}で5つ^ごの内容^{ないよう}があります。どれか一つ^{ひとつ}特^{とく}にがんばりたいことについて、おうちの方^{かた}とめあてを決^きめましょう。

生活リズム^{せいかつ}をととのえて元氣^{げんき}に冬休み^{ふゆやす}をすごそう！



ゲームやスマホ・タブレットなどの使い方に注意！



ゲームやスマホ・タブレットばかりにならない。
画面^{がめん}を見ない日^みをつくりましょう。



しせいが悪^{わる}く、ただ正しいきよりがたもてません。



目と画面のきよりは30 cm 以上。
(ノートや教科書などの約1さつ分)



1日のつかう時間^{じかん}やつかう場所^{ばしょ}などルールをきめる。

寒い時^{さむ}はこたつやカイロ^{かいろ}などをつかって温^{あたた}かくすごしたいですね。思わぬケガ^{けが}につながらないよう気^きをつけましょう。

安全に温まろう！



正しい使い方^{ただ}をして、安全^{あんぜん}に温ま^{あたた}りましょう

ふゆやす せいかつ 冬休み生活カレンダー

ねん 年 くみ 組 ばん 番 なまえ 名前



ふゆやす せいかつり ずむ 冬休みも生活リズムをととのえよう! さいしょ 最初にどれか一つ, ひと とく 特にがんばりたいことをえらび, かた うちの方とめあてを決めます。

さいご 最後に自分でふりかえりを書いて, かた うちの方からこめんと コメントをもらいましょう。*こめ ここでのめあてはけんこう 健康にかんするものにしましょう。

【 すす 進んでできたら ◎ にじゅうまる い 言われてできたら ○ まる あした 明日がんばる △ さんかく) (かい はみがきは3回みがけたら ◎, まる かい 2回は ○, まる かい 0~1回 △ さんかく)

【ゲーム・ネット(うちのルール)】

ひづけ 日付	12/26	27	28	29	30	31	1/1	2	3	4	5	6	7
はやおき: じ ぶん 早起き: 時 分													
はやね: じ ぶん 早ね: 時 分													
はみがき													
て 手あらい・うがい													
ゲーム・ネット													

【めあてを決めよう】

【ふりかえり】

