

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です。がんばった自分^{じぶん}をほめてあげましょう。健康^{けんこう}や安全^{あんぜん}に注意^{ちゅうい}をして冬休み^{ふゆやす}を楽しみ^{たの}みましょう。



ふゆやす せいかつちえっくかれんだー 冬休み生活チェックカレンダーについて

はやね はやお ぜんぶ ないよう
早寝・早起き・はみがきなど、全部で5つの内容があります。どれか一つ特にがんばりたいことを決めましょう。

せいかつ げんき ふゆやす
生活リズムをととのえて元気に冬休みをすごそう！

ふゆやす ちえっくせいかつかれんだー かみ
※冬休みチェック生活カレンダーはこの紙のうしろにあります。

ふ ゆ や す み
あい こと ば
合言葉に、
げん き
元気に過ごそう！



ふ フルーツや野菜を食べて、カゼに負けない体を作ろう

ゆ ゆうわくに負けず、たばこやお酒は断ろう

や やりすぎ注意！ スマホやゲームは時間を決めて

す すいみん時間はたっぷり取ろう

み みんなで笑って、よいお年を



つか かた ちゅうい 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。

がめん み ひ
画面を見ない日
をつくりましょう。



しせい^{わる}が悪く、
ただ
正しいきよりが
たもてません。



め がめん
目と画面のきよりは

センチメートルい じょう
30 cm 以上。

の ー と きょうかしょ やく
(ノートや教科書などの約
1さつ分)



いち じ かん
1日のつかう時間やつ
ばしょ る ー る
かう場所などルールを
きめる。

ふゆやす せいかつ 冬休み生活チェックカレンダー

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 さいしょ ひと とく
冬休みも生活リズムをととのえよう！ 最初にどれか一つ、特にがんばりたいことをえらび○をつけます。

さいご
最後はふりかえりをして、1月8日からの学校へ切り替えていきましょう。

【自分からできた◎ 言われてできた○ 明日がんばる△】 【はみがきは1日に3回みがけた◎, 2回は ○, 0～1回 △】

【ゲーム・ネット・動画など（うちのルール）があれば書きましょう】

ひづけ 日付 とくにがんばりたい事に○をつけよう	12/26	27	28	29	30	31	1/1	2	3	4	5	6
はや お じ ふん 早起き: 時 分												
はや ね: じ ふん 早ね: 時 分												
はみがき												
て 手あらい・うがい												
ゲーム・ネット												

1月7日 【ふりかえり】

- ① はや ね・はや おきを ころ がけましたか ⇒ よくできた ・学校が始まるので、またがんばる
- ② ゲームや動画のきまりは、まもれましたか ⇒ よくできた ・これからは気を付ける
- ③ はみがきは1日2回以上 できましたか ⇒ よくできた ・これからがんばる

うちの人の印
(またはサイン)

