



令和4年 ふゆやすみ号  
一丘小学校 ほけんしつ

2学期が終了し、明日から2週間と少しの冬休みに入ります🎁

冬休みを楽しむには、元気なからだでいることが大切です！お休みの間も、規則正しい生活を心がけましょう！けが、びょうき、事故に気をつけて 思いっきり楽しんでね😊★

2022年もあと少し。やり残したことを今のうちに終わらせて、スッキリした気持ちで2023年を迎えましょう🎉！



次にみんなが登校するのは、1月10日(火) 始業式です。

元気いっぱいみんなに会えることを楽しみにしています！よいお年を！



## 2022年をふりかえろう！

今年1年をふりかえって、それぞれどうだったか書いてみてね😊

◎けんこうだなと思ったこと

せんせい あさ ごはんをしっかりと食べたこと！

◎けんこうじゃないなと思ったこと

せんせい やすみの日だからだらだら過ごしてしまったこと…



## 2023年の健康目標！！

元気に過ごすために、大切にしたいことを書いてね📝

せんせい やすみの日でも、早起きをがんばりたいと思います！

2022年、みんなは健康に過ごすことができましたか？健康でいるためにはやっぱり、食事・すいみん・運動が大切です！2023年も、元気いっぱい過ごせますように！！

## 冬休み中の感染症予防について

コロナウイルス感染症だけでなく、今年はインフルエンザも流行しています。感染症に負けず、元気に過ごすためには…？もう1度、自分の感染症対策を見直してみましょう。

手洗い・消毒

部屋の換気・保湿

近距離での会話や、人込みではマスクの着用



“調子悪い…”と感じたときは、無理をせず おうちでゆっくり過ごしてくださいね。



## 服装でしっかり体温調節をしよう

本格的な寒さ…。気温や部屋の温度に合わせた服装選びで、寒さをのりこえましょう！！

下着を着る

体温を逃がさず、温かい空気をためてくれます。

上手に重ね着を

厚手の長袖に空気をためるセーター、風を通しにくいジャンパー等、素材を生かした重ね着をしよう。

室内と室外を意識

室内も屋外も同じ服装だと、体温調節がうまくいきません。室内では、ジャンパーやマフラーを脱ごう！



## おうちのかたへ

くつサイズの確認をお願いします



どんどん成長する子どもたち。身長や体重だけでなく、足のサイズも大きくなっています。サイズの合わない靴をはいていると、足が変形したり、巻き爪、外反母趾などのトラブルが起こってしまうかもしれません。



選ぶときのポイント ➡ ◎ つま先のゆとりは、グーパーできるくらい ◎ かかとがパカパカしない



新年を迎える前に、学校の上靴や運動靴の見直しをお願いします☆

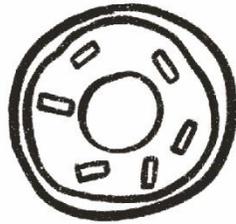
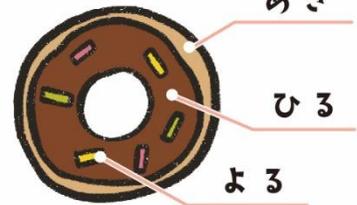


あさ・ひる・よる しょくじ 食事のあとは は しっかり歯みがき!

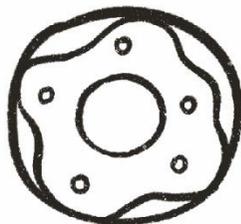
ていしゅつ 提出はしなくていいよ♪



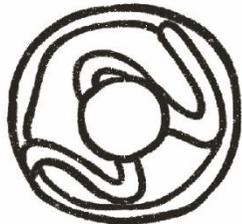
# はみがきカレンダー



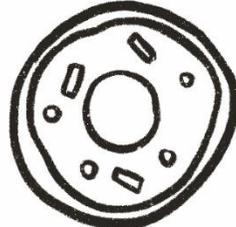
月/日 ( / )



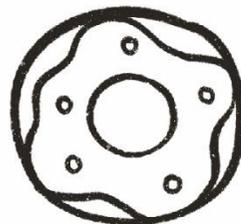
( / )



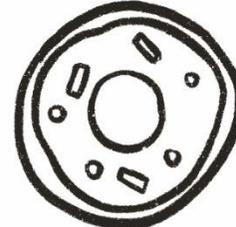
( / )



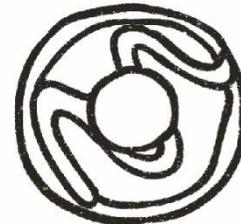
( / )



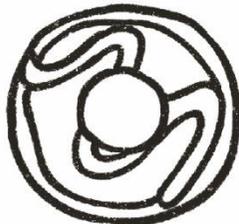
( / )



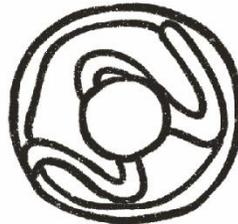
( / )



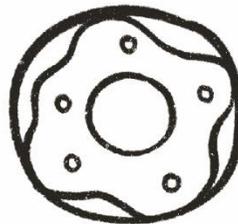
( / )



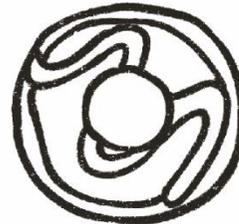
( / )



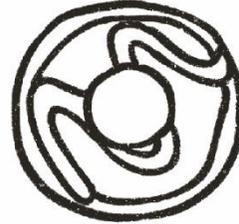
( / )



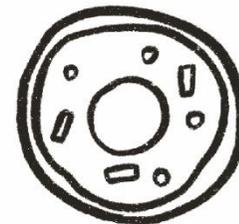
( / )



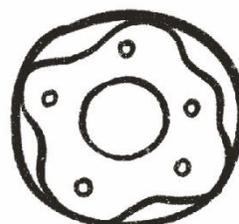
( / )



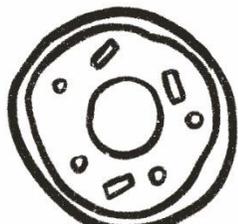
( / )



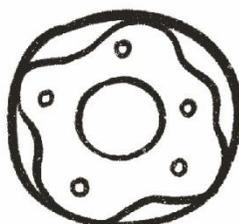
( / )



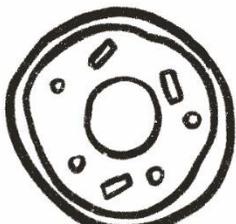
( / )



( / )



( / )



( / )

あしたは しぎょうしき 始業式! がっしき 3学期が始まるよ~  
はじ じゅんぴは、ばっちりokかな??

年 組 番 名 前