

ほけんだより 特別号

令和6年 冬休み号
一丘小学校 ほけんしつ

今日で2学期が終了です。明日から、約2週間の冬休みに入りますね。

2学期の終わりには、インフルエンザが大流行し、しんどい思いをした人もたくさんいたよね…。学級閉鎖をしたクラスもありました。

いよいよ冬休み。まだまだ感染症の流行する時期です。手洗いやうがいなど、予防をいつも心がけ、けがや病気、事故には気を付けて、楽しんでくださいね◎★

3学期の始業式は、1月8日（水）です。

次に元気いっぱいのおみんなに会えることを、楽しみにしています！よいお年を！



2024年を振り返ろう！！

今年1年をふりかえて、
それぞれどうだったか書いてみてね◎♪



2025 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

◎けんこうだなと思ったこと

先生は…運動を続けることができた！

◎けんこうじゃないなと思ったこと

先生は…寝るのが遅い日があった…

先生は…夜更かしせず早寝！がんばります！

2024年は、健康に過ごすことができましたか？あと少しで今年も終わり…
来年も、みんな元気いっぱい過ごせますように◎！



冬休みを 元気いっぱい過ごすために…

ふ・ゆ・に・ま・け・な・い の合言葉！

ふ くそうであたたかく
薄着はNG。上手に重ね着をしましょう。

ゆ っくりお風呂に入ろう
シャワーだけで済ませず湯船にゆっくりつかりましょう。

に っちゅうは外で運動しよう
寒いとい家に引きこもってしまいがち。適度に体を動かしましょう。

ま ずは早起きから
生活リズムを保つコツは早起き。学校がある日と同じ時間に起きましょう。

け んこう的な食生活を
食べすぎに注意して、腹八分目を心がけましょう。

い つも手洗い忘れずに
手洗いは感染症予防の基本です。清潔なハンカチもポケットに。

な んでもかんでも投稿しない
SNSは使い方を間違えると思わぬトラブルに。



おうちのかたへ

くつの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☆



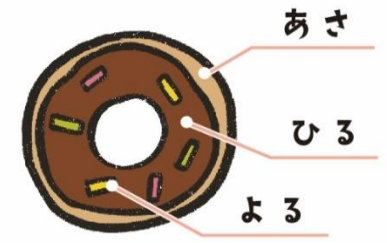


あさ・ひる・よる しょくじ 食事のあとは は しっかり歯みがき!

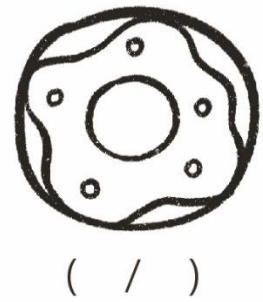
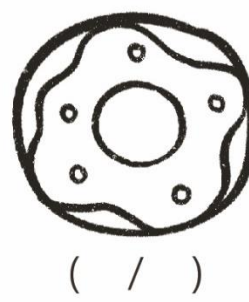
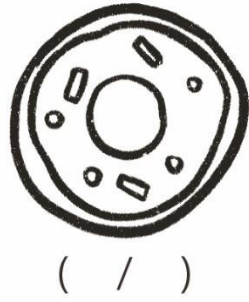
ていしゅつ 提出はしなくていいよ♪



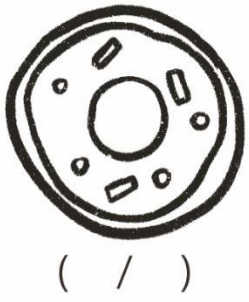
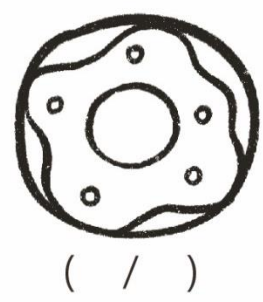
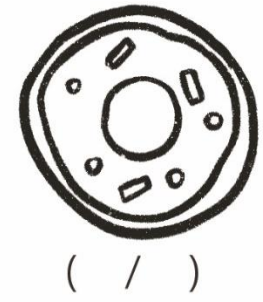
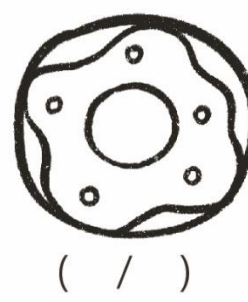
はみがきカレンダー



1 2月



1月



あしたから、3学期!
じゅんびは がっき ばっちりかな?

年 組 番 名前