

ほけんだより

令和7年12月22日
和田小学校 保健室



あさって
いよいよ明後日からふゆやすみですね☆ おてつだい
をして、あたたかくして、元気にすごしてくださいね!

ふゆやすみを合言葉に元気にすごそう!

① フルーツや野菜を食べて、かぜに負けない体をつくろう!



② ゆうわくに負けず、おかしやジュースはとりすぎないように!



③ やりすぎ注意! スマホやゲームは時間を決めて!



④ すいみん時間はたっぷりとろう!



⑤ みんなで笑って、よいお年を!



ふゆやすみ けんこうカレンダー 年 ねまえ

曜日ごとに健康目標を立てています。目標を達成できた日の絵にもぬって、カレンダーをカラフルにしましょう!!

月	火	水	木	金	土	日
メディアデー 30分以内は 控えよう	はやねデー 10時前には 寝よう	ほやおきデー あつあつお湯 あてよう	てっだいデー 1日に2つは おてつだいを しよう	てあらいデー お風呂は、た てあらいをしよう	えいようデー 1日3食、 いっしょに食べよう	うんどうデー 1日30分 うんどうをしよう
2学期 いよいよ 終業式	2学期 いよいよ 終業式	2学期 いよいよ 終業式	2学期 いよいよ 終業式	2学期 いよいよ 終業式	2学期 いよいよ 終業式	2学期 いよいよ 終業式
3学期 いよいよ 終業式	3学期 いよいよ 終業式	3学期 いよいよ 終業式	3学期 いよいよ 終業式	3学期 いよいよ 終業式	3学期 いよいよ 終業式	3学期 いよいよ 終業式

1月7日(木)に提出ね!

ふゆやすみ けんこうカレンダー について

ふゆやすみも、規則正しく生活できる
ように、曜日ごとに目標を立てています。
達成できた日は色をぬって 1/4 (水) に
提出して下さいね!

おお 大そうじで 3つのスッキリ



ねんかん
1年間のよごれ
を落とす大そうじ。
かぞく
家族みんなで取り
組んで、気持ちよ
く新しい年をむか
えましょう!

部屋がスッキリ

ほこりやよごれを探して、ほうきやぞうきんなどで
きれいにしましょう。
大そうじは、家中をピカピカにするチャンスです!!

体がスッキリ

そうじも立派な運動です! 床や窓を拭いたり、
重たい家具を動かしたりするのは、筋肉を使います。
体がポカポカ温まって元気になるですよ!!

心がスッキリ

きれいな部屋は、心を落ち着かせて気分を明る
くしてくれます。「ありがとう」「きれいになったね」
と家族で声をかけあえば、うれしい気持ちにも
なりますね!!

保護者の皆様

お子様に、成長の記録ファイルを返却します。2学期に実施した身体測定の結果
等を記載しております。お子様と一緒にご確認ください。なお、ファイルの一番上に
綴じております、「すこやか」の2学期の欄へサインの押印のうち、学校へご提出ください。