

# げんきまんまん冬休み号

2023.12.15

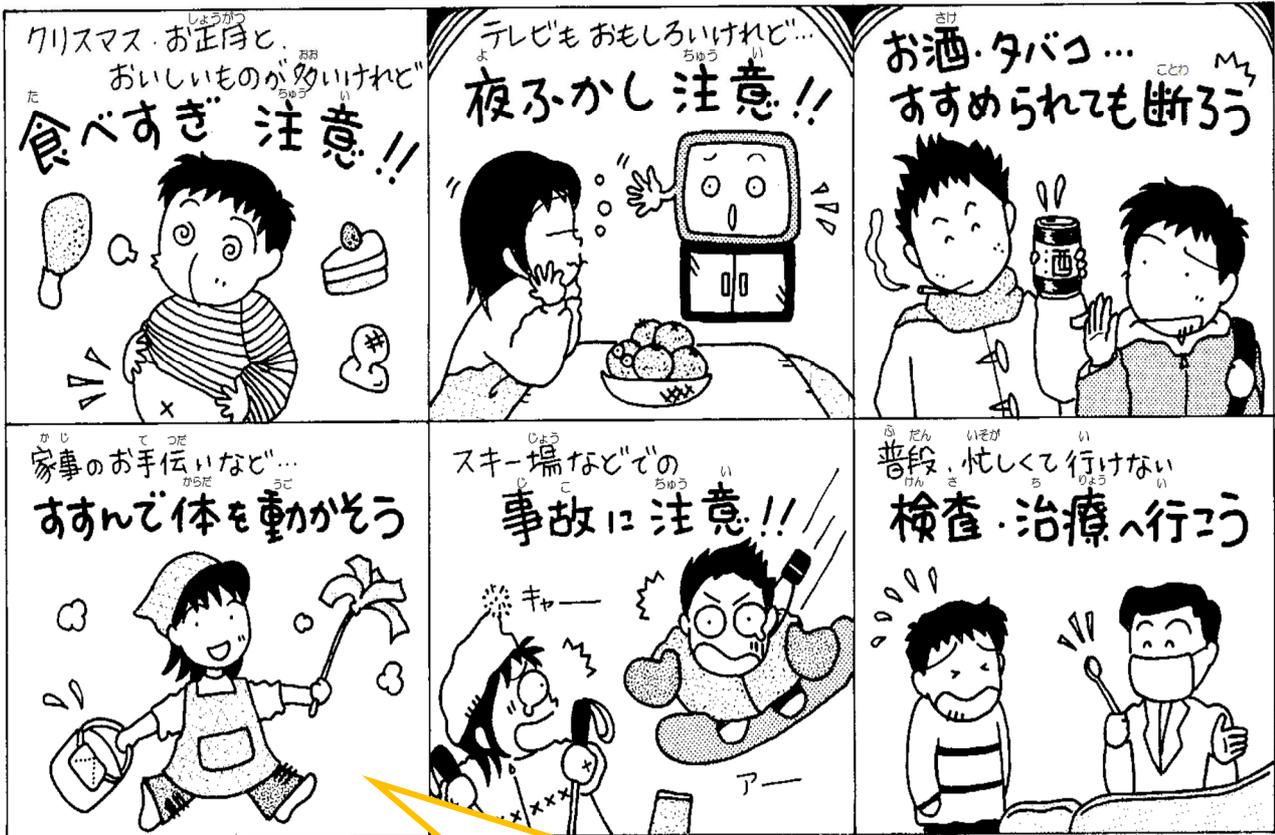
羽津小 ほけんしつ

もうすぐ冬休み♪冬休みは楽しいイベントがたくさんありますね。クリスマスやお正月を楽しみにしている人も多いのではないのでしょうか。でも、はめをはずしすぎて体調をくずしたり、ケガをしたりすることのないように気をつけてくださいね。

## 冬休みもげんきまんまんに過ごそう！！

今年の冬休みは、17日間あります！！いろいろな行事やお出かけなどで、生活リズムも乱れてしまうかもしれませんね。新しい年を迎えたら、生活リズムの乱れを少しずつ元に戻して、スムーズに3学期をスタートできるようにしておきましょう。

### 冬休みの健康生活



普段できないような窓ふきや、キッチンの油污れなど、おうちの人と一緒に掃除できるといいですね！





## はついくぞくてい 発育測定

1月11日(木) 1ねん      16日(火) 4ねん  
 12日(金) 2ねん      17日(水) 5ねん  
 15日(月) 3ねん      18日(木) 6ねん



たいそうふく  
体操服ですよ！  
 かみ け おす  
髪の毛をトップで結ばな  
いでね！

## 2学期のほけんしつ

かぜやインフルエンザになる人が

どんどん増えて、学級閉鎖をしたクラスも多かった

2学期でした。低学年では咽頭結膜熱（プール熱）や

溶連菌感染症になる人もちらほら…。コロナが少なくなったと

思ったら、別の感染症が私たちをねらっているのですね。

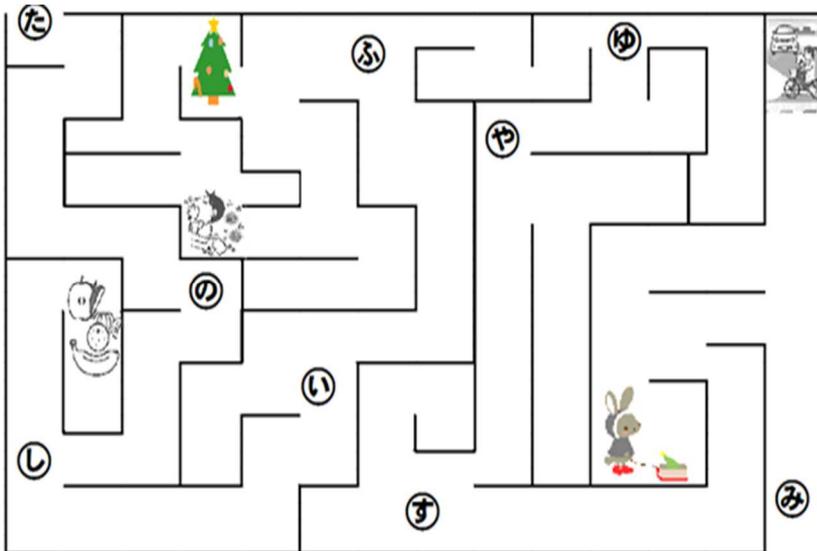
何かしらの感染症にかかった人もそうでない人も、

冬休みを楽しむために、体調管理には十分に注意

してくださいね。



スタート



もじとお  
9文字通るとゴールまで  
いけるよ！どんな言葉になった  
かな？

あさ なんじ お  
朝は何時に起きる！  
 よる なんじ ね  
夜は何時に寝る！  
 なんじかん  
ゲームは何時間まで！など  
 ひとつでも 目標を決めて生活  
 するとシャキッと健康でい  
 られますよ。



ゴール



せんせい  
ほけんの先生の

ふゆやす ちゅう もくひょう  
冬休み中の目標！は

まいにち  
毎日 ストレッチ！



ちい  
小さなことから  
コツコツと…



かぜ・インフルエンザ・コロナなどに気を付けて  
 来年も 元気に会いましょう！  
 みなさんよいお年を!!

