

ほけんだより12月

ささがわびがししょうがっこう 笹川東小学校 ほけんしつ

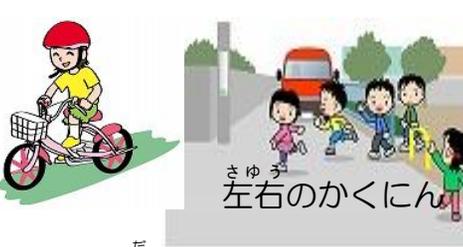
今年もあとわずかとなりました。どんな一年でしたか？

元気に過ごせましたか？

新しい年がさらによい年になるよう、目標や計画をたてて

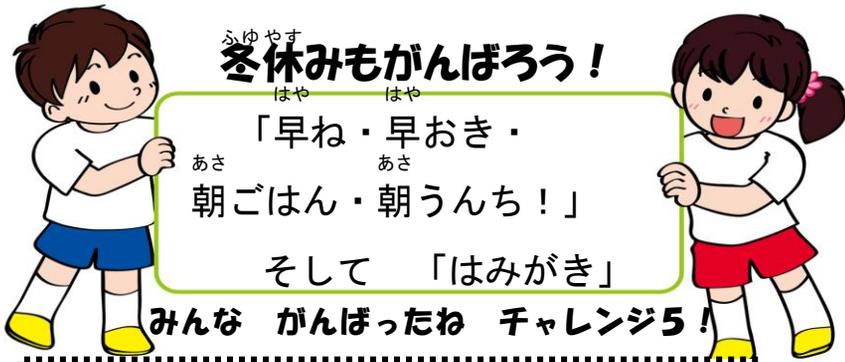
新しい年を迎えたいですね。

を休みのけんこう生活

<p>ちゃんと起きて 朝ごはんを食べよう！ 元気に一日をスタートしよう。</p> 	<p>夜ふかししないように！ ねる時間は いつもと同じ時間！ テレビやゲームは じかんを決めてね。</p> 	<p>さむくても すすんで体を動かそう！ 家のてつだいも すすんでしよう。</p> 
<p>食べすぎに注意！ 体重のふえかたに気をつけて。 食べる量や食べる時間に気をつけようね。 1月は そくていが あるよ。</p> 	<p>自てん車 自動車の 事故に注意！！ スピードは出しすぎないように！ 歩くときはポケットから手を出して！</p> 	<p>きけんから自分を まもろう！ 出かけるときは ぼうはんブザーを もっていこう。 行き先を言って 帰る時間を まもってね。</p> 

冬休みもがんばろう！

「早ね・早おき・朝ごはん・朝うんち！」
そして「はみがき」
みんながんばったね チャレンジ5！



NO！子どもはおさけがのめません！

きれいな色
おいしそう
ジュースみたい



冬休みは、楽しい行事がいろいろありますが、ゆうわくにまけないでね。

7つのまちがいさがし

おいしいものを食べた後も
しっかり歯みがきを！



7月から11月まで一週間チャレンジをしてきました。「やることを早くすませてねる時間を守った」「歯みがきを3回忘れずがんばった」「めざましをかけて自分で起きるようにした」「朝ごはんをいっぱい食べるようになった」「毎日うんちがでるようになった」など、「できるようになったよ」「工夫してがんばったよ」という声をたくさんもらいました。できていないことにも、気がつくこともできましたね。

冬休みも、毎日がチャレンジ！の気持ちで、「早ね・早起き・朝ごはん・朝うんち・はみがき」をがんばりましょう。

12月にできなかったチャレンジは、1月にします。いままでのチャレンジで一番いいポイントになるよう目標を決めてがんばりましょう。