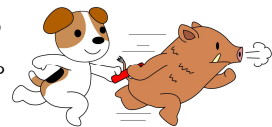




平成30年12月19日
さいたま市立上小小学校
保 健 室

ほけんだより

寒さが厳しくなりましたが、校庭で元気いっぱい遊ぶ皆さんの姿にパワーをもらっています。規則正しい生活をして、風邪に負けない体を作りましょう。3学期の準備や新年の目標を決めて、楽しく充実した冬休みになるといいですね。



ふゆやす す かた かんが 冬休みの過ごし方を考えよう

冬休みの過ごし方について、1月7日に振り返りましょう。

よくできた…◎ まあまあできた…○ あまりできなかった…△ できなかった…×

<p>はやねはやお あさ ☆早寝早起き朝ごはん せいかつ ととの 生活リズムを整えよう</p>	
<p>そと げんき からだ うご ☆外で元気に体を動かそう 風邪に負けない丈夫な体をつくります。</p>	
<p>てつだ ☆お手伝いをしよう</p>	
<p>べんきょう ごぜんちゅう ☆勉強は午前中にやろう 朝は頭がすっきりして、1日の中で1番集中できる時間です。</p>	
<p>☆【 （自分の目標を決めて書いてみよう） 】</p>	



裏面ははみがきカレンダーです。
冬休み中も1日3回磨くように心がけましょう。

裏面あり



ふゆやす

冬休み はみがきカレンダー



ねん
年

くみ
組

おとこ
男

おんな
女

ばん
番

なまえ
名前

★★★★ はみがきカレンダーの色のぬりかた ★★★★★

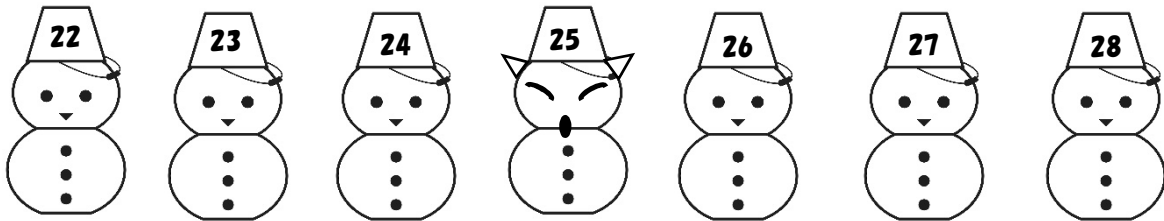
◎3回みがいたら…あか ◎2回みがいたら…きいろ

◎1回みがいたら…あお ◎1回もみがけなかったら…ぬらない

★1日3回が**ん**ばって**は**みがきをして、**あか**い**ぼうし**の**ゆき**だるまにしましょう。

はんせいや**かんそう**も書いて、1月8日（**か**）に**たん**に**ん**の**せんせい**に**ていしゆつ**しましょう。

12月



1月



かんそう・はんせい・か
感想・反省を書きましょう