

元気な子ども！

平成28年12月21日 No.10

天童市立長岡小学校

冬休みの健康

今年の冬休みは、12月23日～1月5日までの14日間です。



「一年の計は元旦にあり」と言いますから、一年間の健康目標を家族でぜひ話し合ってください、健康で過ごせるように気をつけたり、心がけたり、声がけしたりしてください。よろしくお願いいたします。

1. 早寝・早起き・朝ご飯・・・一日の生活リズムは崩さないようにします。

*学校がある日と同じ時刻に起きます。

*朝ごはんは、しっかり食べます。

*夜更かしはしません。

2. インフルエンザやかぜの予防・・・せっかくの休みですので、元気にすごします。

*うがい手洗い・マスクの着用
換気など こまめに行います。



3. 家族団らん

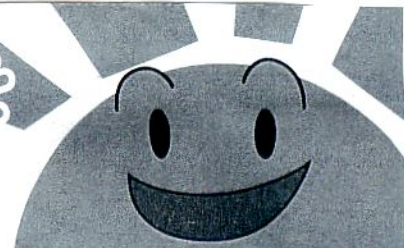
・・・年末年始の行事の意味を知らせ、家族や親戚の人との絆を深めます。

*お年玉やお金の使い方などの話し合いをしてください。

4. 地域への参加・・・子ども会・地域の行事などに参加します。

*学年の異なる人たちとも交流します。

あさ せいかつ
朝ごはんには生活リズムを
こうか
ととのえる効果があるよ。



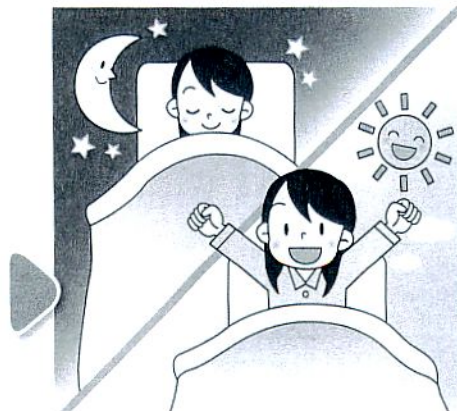
あさ 朝ごはんを食べないと
けんき で
元気がでない

はやお 早起きをして
あさ 朝ごはんを食べよう

はやお もっと早起きをして
あさ 朝ごはんをつくろう



のう ひつよう 脳に必要なエネルギーが届かないので、
げんき に1日をスタートできません。



はやお 早起きしないと朝ごはんを食べる時間
がありません。早起きをするために夜
は早くねましょう。



あさ 朝ごはんの前に、ごはんをつくる準備
やお手伝いをすると、のう 完全に目覚
めて朝ごはんを美味しく食べられます。

冬休み中の歯みがきをがんばりましょう!

歯みがきカレンダー

✳️食べたら歯をみがこう。
きれいにみがけたら、色をぬってね。

氏名 _____

