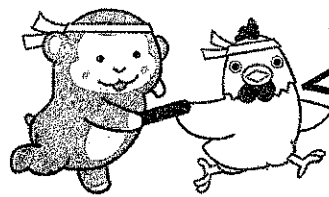


ほけんだより



冬休み号

大和市立太子橋小学校 保健室

2016年も残すところ、あとわずかになりました。みなさんにとって、今年はどうな1年だったでしょうか・・・！？

今年の冬休みは、とっても長いですね！また、イベントもたくさんありますね。家族や友だちと、たくさん楽しい時間を過ごしてほしいと思います。でも、寝たいだけ寝て、食べたいだけ食べ、1日中家の中でゴロゴロ…と生活習慣が崩れることがないよう、元気に新年を迎えましょう。

木	金	土
22 終業式 いよいよ冬休み！ 休み中の計画や予定を立てよう。	23 治療が必要な人は、早く治そう。	24 事故やケガに気を付けよう。

日	月	火	水	木	金	土
25 ゲームやテレビは時間を決めて見よう。	26 朝、昼、夜、1日3回好き嫌いしないで食べよう。	27 家族や友だち、地域の人にもしっかりあいさつしよう。	28 朝ごはんのあとは、トイレタイムを心がけよう。	29 1日1回は体を動かして外で遊ぼう。	30 おやつを食べすぎないようにしよう。	31 大みそか 自分の部屋の掃除や家の手伝いをしよう。
1 元日 1年の目標を立てよう。	2 外から帰ったら、手洗い・うがいを忘れずに。	3 お酒やたばこなどの悪い誘いにのったり、お金の貸し借りはしないようにしましょう。	4 食事の後は、3分間歯みがきをしよう。	5 姿勢よく歩くようにしよう。	6 学校へ行く日と同じ時間におきよう。	7 出かけるときは家の人に行き先や帰る時間伝えよう。

8 夜更かししないで早く寝よう。	9 自分の持ち物や提出物に名前があるか、確認しよう。	10 始業式 ハンカチ・ティッシュをしっかりと持って元気に登校しましょう。
----------------------------	--------------------------------------	---

全部できている人は、平成29年も元気に過ごせるでしょう。出来ていない人は、この1年で出来るようになりますように！

