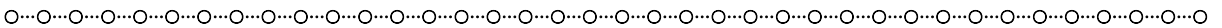




平成26年12月22日
尼崎市立武庫小学校
保健室

クリスマスや大みそか、お正月など、楽しい行事が続きます。でも、夜ふかしを続けると元気がなくなってしまいます。「はやね・はやおき」を守りながら、元気に楽しくすごしてくださいね。また、インフルエンザがはやる季節です。人がたくさんいるところに出かけるときは、マスクをつけて予防しましょう！



冬休み 元気にすごす3つのポイント

1 1日3回の食事をきちんと食べる

特に朝ごはんは、体温を上げ、1日の体のリズムをつくる大切な食事ですから、必ず食べましょう。



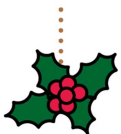
2 体を動かす

体を動かすと、体がポカポカ温まるし、おなかがすいて、ごはんもおいしく食べられます。



3 よく眠る

学校が休みだから、夜ふかししてもだいじょうぶ…ではありません。夜、ぐっすり、たっぷり眠ることが、次の日の元気のもとになるのです。

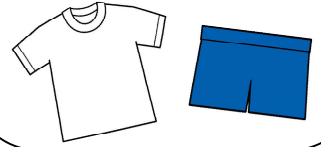


冬休みあけの行事予定

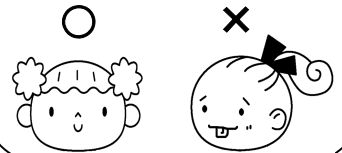
しんたいそくてい しんちょう たいじゅう
身体測定 (身長・体重)

- 1 / 8 (金) 6年
- 1 2 (火) 5年・のぞみ
- 1 3 (水) 4年
- 1 4 (木) 3年
- 1 8 (月) 2年
- 1 9 (火) 1年

たいそうふくを
 もってきましょう。



かみのけはよこに
 くりましょう。



☆おてつだいをしよう☆

みんなも立派な家族の一員です。

あたら とし きも むか
 新しい年を気持ちよく迎えられるよう

かぞく しゅんび
 家族みんなで準備をしましょう♪



ことし いちねん
 今年はどんな一年でしたか？楽しかった
 こと、うれしかったこと、がんばったこと…

らいねん いちねん
 来年はどんな一年にしようかな♪

いちねん げい げんたん
 「一年の計は元旦にあり」

できるよになりたいことなど、目標を
 決めてみましょう。来年も、みんなが元気で
 よい年になりますように…☆

冬休みも健康に

