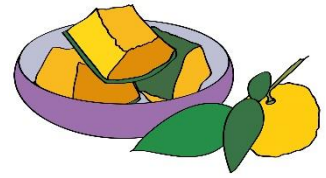


すくすく



No. 9 令和2年12月18日(金)

ふゆやす けんき す けんこう 冬休みも元気に過ごそう！健康チャレンジ

もうすぐ冬休みです。新型コロナウイルス感染症が流行するようになって、ふだんの生活で気を付けることが増えました。でも、そのおかげで、今までよりも自分の体に注目したり、自分や周りの人が元気に過ごすために、自分にできることを考えて動いたりすることができるようになった子も、多くいると感じます。

冬休みも、自分にできることを見つけながら、みんなが健康に過ごしてほしいなと思います。健康チャレンジカードを使って、おうちの人と一緒に挑戦しましょう。

★「マイめあて」も決めてチャレンジしよう！例えば…

- 目標に決めた時間に、ふとんに入る。
- 外から帰ったら石けんを手をあらう。
- 家の窓を開けて、空気を入れかえる。
- 栄養バランスを考えて食べる。 など、たくさんあるね！

冬休みまでに
「ぼく・わたしの健康データファイル」の記入。

① いつもの体温 ② ねる時間 ③ マイめあて
を書いて、冬休みに向けてやる気を高めよう！

日	体温	ねる時間	マイめあて	日	体温	ねる時間
12/24(木)	℃			1/1(金)	℃	
25(金)	℃			2(土)	℃	
26(土)	℃			3(日)	℃	
27(日)	℃			4(月)	℃	
28(月)	℃			5(火)	℃	
29(火)	℃			6(水)	℃	
30(水)	℃			7(木)	℃	
31(木)	℃			3学期始業式	℃	

冬休み中
毎日の健康観察と、「ねる時間」「マイめあて」をチェック！

体温を書いて、「ねる時間」「マイめあて」ができた日には、色をぬろう。

冬休み最後の日(1月6日)
ふり返りの記入。健康チャレンジをやってみて思ったことや、これからやっていきたいことを書こう。

3学期始業式の日朝に、おうちの人に体温測定の結果を記入してもらったら、用紙を担任の先生へ提出してください。中部小のみんながチャレンジを通して、3学期も元気に学校に登校できるといいなと思います。

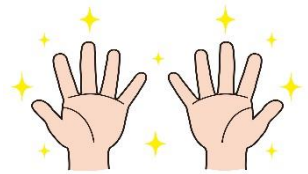


保護者の皆様へ

いつも、お子さんの健康管理と健康観察をありがとうございます。保護者の方からの声かけが、お子さんの大きな励みになることと思います。今後も御協力をよろしくお願いいたします。



て ぶだんの手あらい、じょうず 上手にできているかな？

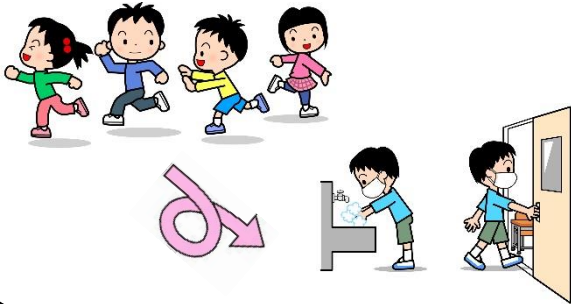


じぶん て 自分の手あらいをふりかえ みてみよう。

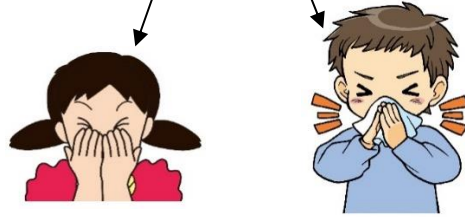
かくにん 確認！
クイズで

て 手あらいをする “6つ” のタイミングは 这里是！～

① ○○から 教室 に入るとき



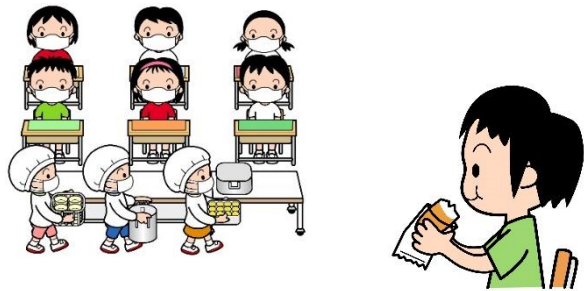
② ○○や○○○○、○○をかんだとき



③ ○○○の 後



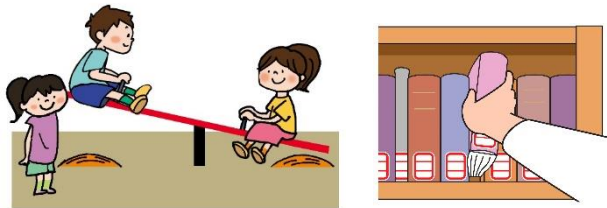
④ ○○○○○の 前と 後



⑤ ○○○の 後



⑥ 共有のものを○○○○とき



6つのタイミング、みんなはバッチリかな？
がっこう 学校に着いたら、まず 手をあらうようにしよう！

せっけん 石けんを使って、手 て をていねいにあらおう。
て 手が荒れている子は、水 みず でていねいにあらう流そうね。

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

★ 答え ★