

すくすく



No. 8 令和3年12月20日(月)

「冬休みを元気に過ごそう 健康チャレンジ」に挑戦しよう!

もうすぐ冬休みです。この冬を元気に過ごせるように、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よう!



- ・外から帰ったら石けんであらう
- ・外で遊んで体を動かす
- ・おうちの人のお手伝いをする
- ・好き嫌いをしないで食べる など決めよう!

冬休みを元気に過ごそう! 健康チャレンジ

()筆 ()組 ()番 名前()

★ぼく・わたしの健康めあて★

※冬休みに入るまでに記入しよう。

① いつもの体温は °C です。

② 夜は、 時 分 までにふとんに入ります!

※1~3年生は9時、4~6年生は10時ごろまでにおねるようにおうちのひとと相談して決めてね。

③ 冬休みを元気に過ごすための、自分の「マイめあて」を立てよう!

ぼく・わたしの冬休みのマイめあては、

★毎日健康観察をして、できた日には色をぬろう。冬休みの最後の日にね。

日	体温	ねた時間	マイめあて	体温	
12/24(金)	℃			1/1(土)	℃
25(土)	℃			2(日)	℃
26(日)	℃			3(月)	℃
27(月)	℃			4(火)	℃
28(火)	℃			5(水)	℃
29(水)	℃			6(木)	℃
30(木)	℃			7(金)	℃
31(金)	℃			8(土)	℃

ふり回り 健康チャレンジをやってみたいことや、これからやっていきたいことを書いてね。

※1月7日(金)の昼、おうちで体温をはかって印鑑を押して、担任の先生へ提出しよう!

冬休みに入るまでにやろう

「ぼく・わたしの健康めあて」の記入

- ① あなたのいつもの体温 ② ねる時間 ③ マイめあて
を書いて、冬休みをむかえる準備をしよう!

冬休みに入ったらチャレンジスタート!

毎日の健康観察と、「ねた時間」「マイめあて」のチェック

体温を書いて、「ねた時間」「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(木))ふり返ろう

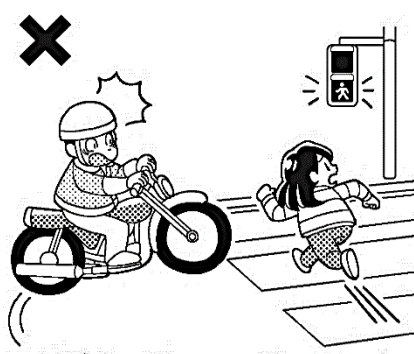
ふり返りの記入 チallengeをやってみたいことや、これからやっていきたいことを書いてね。始業式の日に出してね。

みんなが家族の“健康リーダー”となって、たくさん挑戦できることを期待しているよ。おうちの方からのお声かけも、どうぞよろしくお願いします。

交通ルールを守りましょう



道をわたるときは、右・左・右を見て、横断歩道を使いましょう。



信号機が点滅し始めたら止まり、青になるまで待ちましょう。



とまっている車の前や後ろを通ってはいけません。



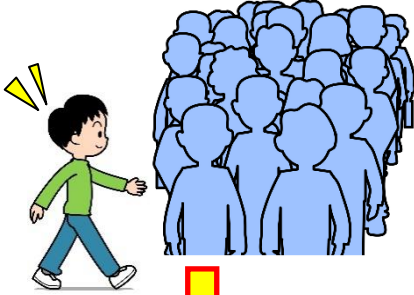
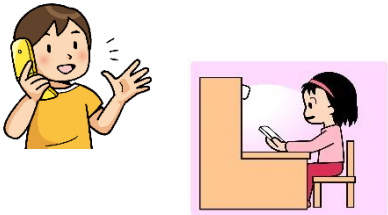


かんせんしょう りゅうこう きせつ
感染症が流行する季節がやってきます

みつ かんせんしょう よほう 3密をさけて、感染症を予防しよう。

しんがた 新型コロナやインフルエンザは、目に見えない小さなウイルスが からだ なか へい 体の中に入ってうつります。

「3密」をさける、こまめに手あらいをするなど、これまで気を付けてきたことを、これからも忘れずに続けて元気に過ごしましょう！

みつ ほめん ただ し よほう 3密の場面ってどんなとき？正しく知って、予防しよう！

<p>みつ 密 閉 ×</p> <p>かんきをしていない部屋にいる</p>  <p>↓</p> <p>○ 【予防のために】 こまめにかんきをする</p> 	<p>みつ 密 集 ×</p> <p>多くの人が集まる場所にいる</p>  <p>↓</p> <p>○ 【予防のために】 ひとごみ混みをさける</p> 	<p>みつ 密 接 ×</p> <p>ほかの人と近づいて話す</p>  <p>↓</p> <p>○ 【予防のために】 マスクをつける、 あいて きより 相手と距離をとる</p> 
--	---	--

ふゆ だいじ 冬に大事な3つのこと。□に入る言葉はなにか？

これであなたも元気もいもい！ ~クイズに挑戦！~


① □ん□

② □□□い

③ す□□□をとる

ヒント

① ウイルスを追い出すために1時間に1回はしよう。



② 手をきれいに保つことは、健康な生活への第一歩。



③ 空気がかわく冬こそ、のどをうるおすことが大切！

