



# ひがしっ子 すくすくだより 冬休み号



2022.12.22 常磐東小学校保健室

冬休みが始まります。冬休みは宿題やお手伝いもしっかりしつつ、のんびり過ごして、心も体もリフレッシュしてくださいね。そして3学期に、また元気に登校してください！



日ごろの生活習慣と、それにまつわる数字のクイズです。

次の①～⑤の生活習慣に当てはまるものを、A～Eから選び、線で結びましょう。

冬休みも体調管理に気をつけて、元気に過ごせるといいですね。

① 歯みがき



• A. 20～30秒かけて、  
ていねいに。

② 食事



• B. 最低でも3分以上。  
1本ずつしっかり。

③ 手洗い



• C. 小学生は  
9～11時間は必要。

④ お風呂



• D. ひと口30回。  
ゆっくり、しっかり。

⑤ すいみん




• E. 38～40℃くらいで  
リラックス。

こたえ ①-B ②-D ③-A ④-E ⑤C

ふゆやす せいかつ  
「冬休み生活チェックカード」について

がっき しぎょうしき ひ ていしゅつ  
3学期の始業式の日提出です

カードを家に持ち帰ったら、お家の人と相談して、「ねる時刻」と「起きる時刻」、  
「テレビやゲームの時間」、「よい姿勢に気がつくとき」を決めましょう。



## 冬休み生活チェックカード

カードに書いてあることをまもれたら、絵に好きな色をぬりましょう。  
1つぬれたら1点として、その日の合計点を書きましょう！

年 組 名 前 \_\_\_\_\_

	12/24	12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
早起き (7時00分までにおきる)	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️
ていねいな手洗い (特に食事の前や、外から帰ったとき)	🧼	🧼	🧼	🧼	🧼	🧼	🧼	🧼
運動 (外あそび、お手伝いでもいいです)	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃
テレビやゲームの時間 (2時間まで)	🎮	🎮	🎮	🎮	🎮	🎮	🎮	🎮
よい姿勢 (気がつけるのはどなとき? 食事のとき)	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
歯みがき (1日2回より多くみがく)	🪥	🪥	🪥	🪥	🪥	🪥	🪥	🪥
早ね (9時00分までにねる)	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒
合計点	4	6						

うらへ続きます!

・その日に色がぬれた  
数を書きます。



	1/1	1/2	1/3	1/4	1/5	1/6	1/7	1/8
早起き (時 分までに起きる)	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️
ていねいな手洗い	🧼	🧼	🧼	🧼	🧼	🧼	🧼	🧼
運動 (外遊び、お手伝いでもいいです)	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃
テレビやゲームの時間 (時間まで)	🎮	🎮	🎮	🎮	🎮	🎮	🎮	🎮
よい姿勢 (どなとき?)	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
歯みがき (1日2回より多くみがく)	🪥	🪥	🪥	🪥	🪥	🪥	🪥	🪥
早ね (時 分までにねる)	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒
合計点	7点満点							

**<おうちの芳へ>**  
★お子様の冬休み中の生活リズムについて教えてください。(当てはまるものに○をつけてください。)

4 規則正しく過ごせなかった  
3 まあまあ規則正しく過ごした  
2 あまり規則正しくなかった  
1 生活リズムがみだれていた

★サインまたは一言をお願いします

**<保健室から>**

**<冬休みのふり返り>** 自分の健康を守るために、特に気がつけたことやがんばったことを教えてください。

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

・1月8日か9日に、  
お家の人に記入してもらいます。

**保護者の方へのお願い**  
「冬休み生活チェックカード」に、保護者の方に記入していただく欄も設けさせていただきました。ご協力よろしくお願ひいたします。

