



わくわくだよい

冬休み号



2024.12.18 常磐東小学校保健室

もうすぐ冬休みが始まります。行事がたくさんあるので、楽しみにしているのではないのでしょうか。楽しい冬休みにするために、病気やけがをしないようにしましょう。そのためには、冬休みも生活リズムを崩さないことが大切です。裏面に「冬休み健康チェックカード」について詳しく書いてあります。よく読んで取り組みましょう。3学期、元気なみなさんと会えることを楽しみにしています。



おせち料理を食べて健康を願おう

くろまめ おびょうそくさい
黒豆：無病息災



まめに（勤勉に）働き、まめに（丈夫で
元気に）暮らせるように

こぶま ふろうちようじゅ
昆布巻き：不老長寿



「養老昆布（よろこぶ）」にかけて、不老
長寿を願う

えび ふろうちようじゅ
海老：不老長寿



こし ま ながい
腰が曲がるまで長生きできるように

ごぼう えんめいちようじゅ けんこう
ごぼう：延命長寿（健康）



つち なか ちからづよ ね は えんめい
土の中に力強く根を張ることから、延命
長寿を願う

今回紹介したもののほかにも、おせちに入っている食材すべてに意味が込められています。気になる子は調べたり、おうちの人に聞いてみたりしてみましょう。

ふゆやす けんこう 冬休み健康チェックカードについて

ふゆやす けんこう 冬休み健康チェックカード 年 名前: _____

冬休みも規則正しい生活を意識して過ごしましょう。ねる時間・おきる時間は、おうちの人と相談して決めてください。メディアは、A(21時1時間前から使わない)か B(1日2時間まで)のどちらか選んで丸をつけてください。はみがきは、1日に3回できたら青、2回できたら黄、1回なら赤でぬりましょう。朝ごはん・メディア・はみがき以外は、できたら好きな色でぬってください。

目標/日付	12/24	12/25	12/26	12/27	12/28	12/29
ねる時間 ()						
おきる時間 ()						
朝ごはん						
メディア (A・B)	○・△	○・△	○・△	○・△	○・△	○・○
はみがき						
運動						

ねる時間・おきる時間は、おうちの人と相談して決めてみましょう。

はみがきは、できた回数で色が変わります。
(3回:青、2回:黄、1回:赤)

メディアのルールは、上を読んでAかBを決めましょう。

目標/日付	1/3	1/4	1/5	1/6
ねる時間 ()				
おきる時間 ()				
朝ごはん				
メディア (A・B)	○・△	○・△	○・△	○・△
はみがき				
運動				

<おうちの方へ>

★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 規則正しく過ごせた
- 3 まあまあ規則正しく過ごせた
- 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。

ふりかえりが書けたら、おうちの人にもふりかえりをしてもらいましょう。

<ふりかえり>

よくできたこと

もっとがんばれそうなこと

最後まで色がぬれたら、ふりかえりを書きましょう。

提出日は、1月7日(火) 始業式の日です。