



2021. 12. 22
児童と保護者の皆様へ
まなづる小 保健室

2021年も残すところあと少し。昨年同様、新型コロナウイルス感染拡大を防ぐため、学校生活も自分たちでできることを工夫し、考えながら過ごしました。

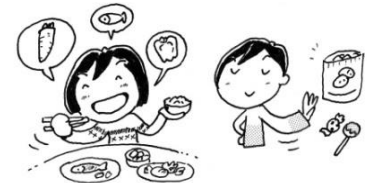
そしてもうすぐみんなが楽しみにしている冬休みです。休みに入っても、規則正しい生活をして3学期に元気な笑顔を見せてくださいね。



冬休み、生活習慣を乱さないように!

食事

- ①朝ごはん、昼ごはん、夕ごはんを、きまった時間に食べている…… ()
- ②ごはんは好き嫌いせずに、なんでも食べている…… ()
- ③おやつをだらだら食べていない。時間をきめて食べている…… ()



運動

- ①毎日、息がはずむくらいの運動をしている…… ()
- ②毎日の生活でできるだけからだを動かすようにしている…… ()
- ③家族や友だちと運動やスポーツをすることがある…… ()



休養

- (ゆっくりする時間をとること)
- ①毎日、ゆったりとお風呂に入っている…… ()
 - ②ねる時間をじゅうぶんとしている…… ()
 - ③家族や友だちとおしゃべりをするなど、楽しい時間をとれている…… ()



給食後の歯みがきが始まっていますが、おしゃべりをしない、口を隠してみがく、間をあけるなど気を付けてみがいています。

保護者の皆様へ

冬休みも毎朝の健康観察をお願いします。12・1月の用紙に引き続き書いていただき、1月11日(火)学校へ提出をお願いします。

