

ほけんだより 12月号

令和2年12月25日
川口小学校
養護教諭 乾早貴
No. 18



あした **ふゆやす** はじ 明日から**冬休み**が始まります

うんどうかい はっぴょうかい
運動会や発表会など、たくさん行事があった2学期が終わりました。
ふゆやす
冬休みもしっかり体調を整えながら、元気に過ごしてくださいね。
また3学期にみんなに会えることを楽しみにしています！

がつ か きん しぎょうしき しんたいそくてい
1月8日(金) 始業式・身体測定

のびのび(けんこうのきろく)と

たいそうふく わす
体操服を忘れずに！



保護者の方へ

- お忙しい中、今学期も検温や健康観察にご協力いただきありがとうございました。
お手数をおかけしますが、3学期からもよろしくお願いいたします。
- 新型コロナウイルス感染拡大防止の為、フッ素洗口を一旦中止とします。
県内の感染状況等に応じて再開する予定ですので、その際はまた学校からお知らせいたします。よろしくお願いいたします。
- 本日、のびのび(けんこうのきろく)を青いファイルに入れて配布しました。
保護者印を**押印**して**1月8日(金)**に担任まで提出してください。

かわぐちしょう せいかつ けっかほっぴょう 川口小 生活リズムチェックの結果発表！



がっき せいかつ めいじん めい
2学期の生活リズム名人は17名！みんなよくがんばりました◎
あさ
「朝ごはんを食べる」と「朝と夜の歯みがき」はとても得点が高く、
ぶんいじょう どくしょ はやね
「30分以上の読書」と「早寝」も1学期より得点が上がっています！
うち かた はじ ひ きまんまん はやねはやお
お家の方から、「始まった日からやる気満々でした」「これからも早寝早起きを
つづ とけい み こうどう
続けてほしいです」「時計を見て行動できるようになりました」などのコメントを
いただき、みんなが1週間がんばった様子が伝わってきました。
また、今回は「早寝が難しい」という感想が多かったです。早寝のポイントを
しょうかい
紹介するので、まずは週に1回からでも早く寝る日を作ってみましょう。

ね じかん
寝る時間を
決めておいて
寝るまでの
予定を立てる



ね ちよくぜん
寝る直前に
ゲームや
スマホを
しない



ひるま
昼間に
からだ
身体を
動かして
おく



ふゆやす かんせんよぼう 冬休みもしっかり感染予防をしよう！

てあら
手洗い・うがい (20秒以上かけていぬいに手首まで洗う)

マスク (口だけでなく鼻からあごまで隠れるようにつける)

たいちょう
体調チェック (毎日熱を測るなど自分の体調を確認する)

せきエチケット (せきをするときにはハンカチや袖で口を隠す)