

ふゆやす けんこう 冬休み「健康カレンダー」について

今年の冬休みは、お家で過ごすことが多かもしれませんが、冬休みはやはり楽しいことがいっぱいあるので、どうしても生活のリズムが乱れてしまいがちです。3学期も元気に過ごせるように、「健康カレンダー」で自分の生活習慣をチェックしましょう。

♡期間♡ 12月24日(木)～1月6日(水)
♡提出日♡ 1月7日(木)の始業式

まずは、起きる時刻、
 ねる時刻を決めて、
 書きましょう!

ふゆやす けんこう 冬休み健康カレンダー

冬休み中、「早ね・早起き・朝ごはん」をチェックしましょう。できたら○、できなかったら△をつけましょう!

日	早ね		早起き	朝ごはん	歯みがき			
	朝	夜		朝	昼	夜(ねる前)	寝る時	★
12/24(木)					♡	♡	♡	☆
12/25(金)					♡	♡	♡	☆
12/26(土)					♡	♡	♡	☆
12/27(日)					♡	♡	♡	☆
12/28(月)					♡	♡	♡	☆
12/29(火)					♡	♡	♡	☆
12/30(水)					♡	♡	♡	☆
12/31(木)					♡	♡	♡	☆
1/1(金)					♡	♡	♡	☆
1/2(土)					♡	♡	♡	☆
1/3(日)					♡	♡	♡	☆
1/4(月)					♡	♡	♡	☆
1/5(火)					♡	♡	♡	☆
1/6(水)					♡	♡	♡	☆

あさひるよる 朝・昼・夜(ねる前)に 歯みがきができたなら、歯のイラストに好きな色をぬいましょう!

1日1回でも、お家の人に仕上げみがきや、口の中チェックをしてもらったら好きな色で☆をぬいましょう!

反省・感想
 家の人から
 保健の先生から

冬休み中、「早ね・早起き・朝ごはん」をチェックしましょう。できたら○、できなかったら△をつけましょう!

どんな冬休みを過ごしたか、く反省・感想>に書きましょう!また、お家の人にコメントまたは、サインを書いてもらってくださいね。

保護者のみなさまへ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のために、日頃からご協力いただきありがとうございます。先日、市の教育委員会より市内小中学校に配付されました「新型コロナウイルス感染症拡大防止の対応について」の文書において、今までの対応にさらに1点追加されました。それが下記の“②同居の家族に発熱等、風邪症状が見られる場合”です。そのため、児童に発熱等、風邪症状がなくても児童の登校を控えてください。この場合、児童は「出席停止」となります。

新型コロナウイルス感染症予防の対応がさらに強化されています。今後も保護者のご理解とご協力をお願いいたします。

- 〈下記のような場合は登校を控えてください〉
- ① 本人に発熱等の、風邪症状が見られる場合
 - ② 同居の家族に発熱等、風邪症状が見られる場合
 - ③ 同居の家族が新型コロナウイルスに感染した場合
 - ④ 同居の家族が濃厚接触者に特定されPCR検査を受ける場合

今回新たに②の対応が追加されました。上記の場合は、欠席とはならず全て“出席停止”となります。



- 〈健康クイズの答え〉
1. あさごはん
 2. はみがき
 3. せっけん
 4. そーしゃる
 5. せき
 6. きをつけ
 7. りえ♡♡
- の答え: ふゆやすみ

