

ほほえみ

平成29年1月10日

富加小学校保健室



あけましておめでとうございます！

冬休みもあっという間に終わり、久しぶりに元気なみんなに会えて嬉しいです。

さて、みなさんは、どんな冬休みを過ごしましたか？「1年の計は元旦にあり」という言葉があります。なにかを始めるときには、まずは計画を立てることが大切であるという意味です。1年の始まり、なにか1つ目標をたて、どうしたら達成できるのか計画し、充実した2017年を送ってくださいね。



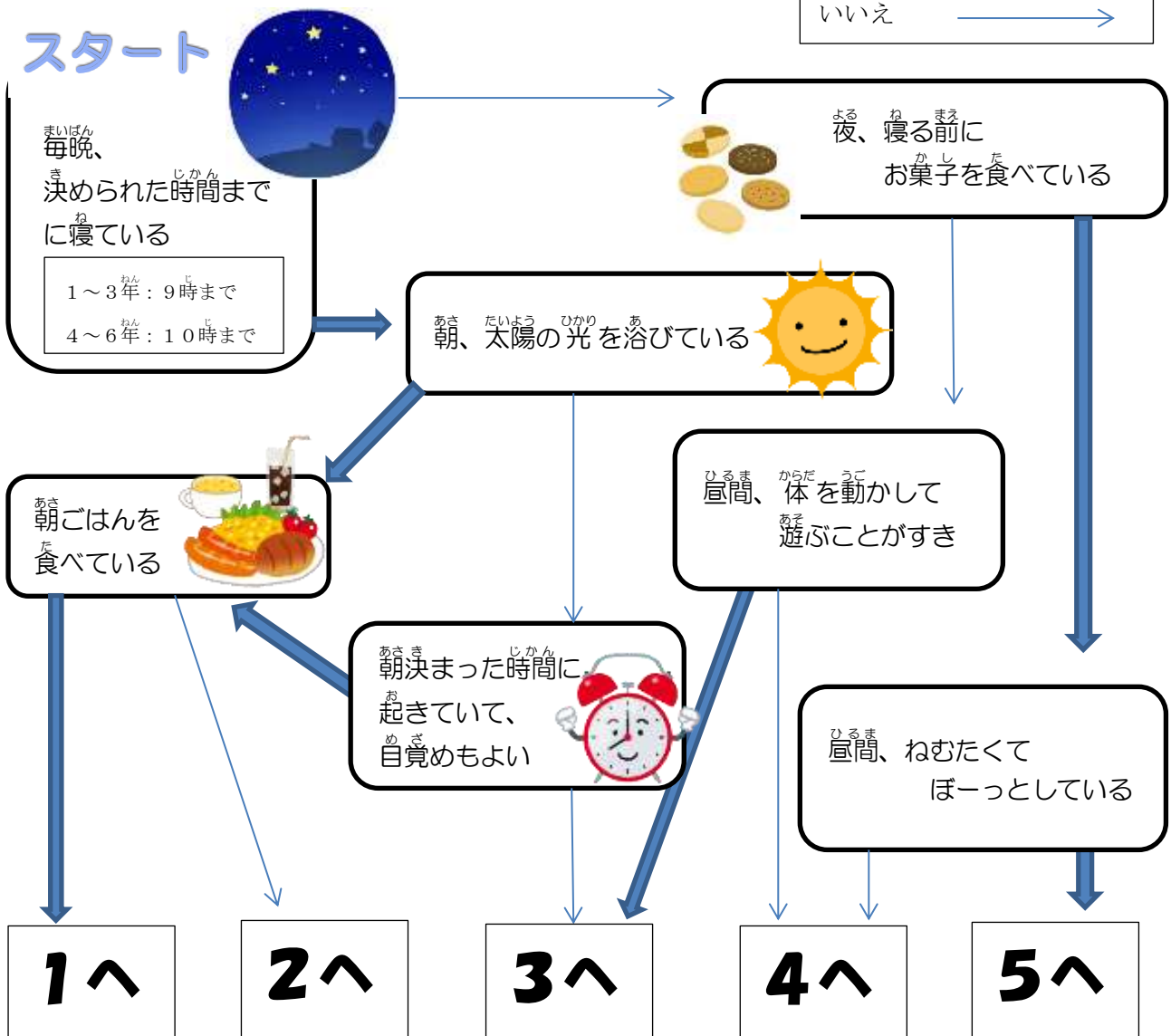
はやね はやお あさ
早寝・早起き・朝ごはん

げんきなにわとりになれるかな？

よい1年を送るためには、まずは、健康な体と心をも！



スタート



1 だった人↓

はや
早おきのたつじん!



あたら
新しい一年も健康に過ごせよう。

2 だった人↓

すこ
あともう少し



あひ
朝ごはんはパワーの源。
しっかりと食べよう。

3 だった人↓

はや お はじ
早起きから始めよう



はや
早起きに挑戦してみよう。

4 だった人↓

ね じかん
寝る時間をチェック



すい
すいみん時間が少ないと
風間、元気に過ごけません。

5 だった人↓

せいかつ しょうかん か
生活習慣を変えよう



ね
寝る時間を30分
早くすることからはじめよう。



「1年の計は
元旦にあり！」
あなたの今年の目標を
書いてみよう。

生活リズムチェックを行います!

きょう がつとおか いかかん せいかつ
今日(1月10日)から5日間、生活リズムチェックを行います。やり方は、生活リズムチェックカードの表紙の裏をみてください。夏休みに取り組んだものと
おなじカードです。振り返しをして、16日(月)に学校に出してください。

〈お家の方へ〉

今回も「お家の方から一言」がありますので、振り返りの際、お子さんの様子やアドバイスなど記入してください。

また、家庭でも生活習慣について見直す機会とし、声かけなどご協力をお願いします。

