

ほげんだより

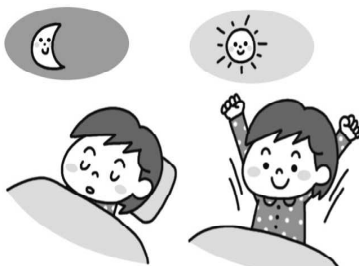


平成26年12月18日 仙台市立中野栄小学校

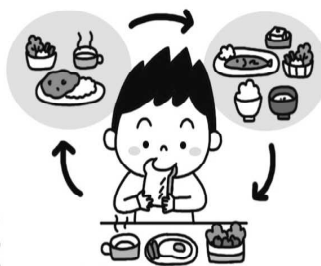
平成26年も残すところ2週間あまりとなりました。あなたの今年はどんな年でしたか。心も体も元気にすごせましたか？今年元気だった人は「元気でいられたわけ」、そうでなかった人は、「具合が悪くなったわけ」・「けがをしてしまったわけ」を考えてみましょう。そこから、来年も健康ですごすことができるヒントが、みえてくることでしょう。

冬休みも 元気に すごそう！

冬休みも生活の計画を立てて、規則正しくすごしましょう。



早ね早おきのリズムをくずさない



1日3食、バランスよく食べる



手洗い・うがいで、かぜを予防する



ゴロゴロせずお手伝いなどで体を動かす



テレビの見すぎ、ゲームのやりすぎに注意する

冬休み 【歯みがきがんばりカード】 8日に学校にもってきてください。

今年の冬休みは16日間です。年末やお正月には、楽しいイベントが多いですね。お休み中も、夜ふかしや朝ねぼうをすることなく、朝食・昼食・夕食としっかり食べて、その後はていねいに歯みがきをして、毎日をさわやかにすごしてください。

ふゆやす ちゆう み まわ かた ひと てつだ
 冬休み中は身の回りを片づけたり、きれいにしたり、おうちの人のお手伝いをすすんでしよう。



おかいもの

おそうじ

せいり・せいとん

せんたく

身の回りがきれいになると、気分もすっきりとします。そして何事にもやる気ができます。
 新しい年の目標を考えたり、好きなことに夢中でとりくんでみるのもいいですね。ただし、
 テレビを見たり、ゲームをしたりする時間は、あまり多くならないように気をつけてください。
 あらかじめ時間を決めて、約束をしっかりと守って遊んでください。
 おすすめは、体がポカポカと暖かくなるぐらいの遊びや運動です。おうちの人といっしょ
 に体を動かして楽しむのもいいですね。

7つのちがいをさがそう！

みぎ ひだり え こた ほけんしつまえ
 右と左の絵のちがいをさがそう。答えは保健室前にはっておきます。

