

ほけんだより12がっ

H27. 12. 25
No. 9
上田市立北小学校
保健室

きょうで がつき おあしたから ふゆ
今日で2学期が終わり、明日から冬休みですね。
大みそかやお正月、お出かけをしたりおいしいものを食べたり、
ぎょうじ おおやす せいかつ はやねはや
行事が多いお休みです。生活のリズムがみだれがちですが、早寝早
お起き、バランスのよい食事をし、たいちよう
起き、バランスのよい食事をし、体調をくずさないようにしま
しょう。おおそうじ などおうちのお手伝いもがんばりましょう。



ふゆやす げんき 冬休みを元気にすごすために

がっこう おなじじかん お
学校の日と同じ時間に起きよう



あさ ごはんをしっかりと食べよう



あさ ウンチが出る習慣を作ろう



しょくじ まえ
食事の前・トイレのあとは
せつ けんで てをあらおう



しょくじ
食事のあとははみがきをしよう



す 好きなものだけでなく、
バランスよく食べよう



そと かえ てあら
外から帰ったら手洗い・うが
いをしよう



ごちそうの食べすぎに注意



よ 夜ふかしをしないように
気をつけよう



7つのエラーのこたえ

ひだり どう たか みぎ ほし どう
左の塔の高さ、右はじの星、お父さんのマフラーのもよう、
おとこ うわぎ かあ
男の子の上着のワッペン、お母さんのカバン、へいの横線、
おんな
女の子のブーツのハートマーク



がっき 3学期の「からだみがき」は からだ 体のバランスをよくするストレッチです

あさ じかん かく
朝の時間、各クラスで2週間ごとメニューをかえてからだみがきを行っています。
がっき じょうはんしん がっき かはんしん
1学期は上半身、2学期は下半身のからだみがきでした。ぜひ、おうちでも家族みんなで行って
てみましょう。体がシャキンとすっきりしますよ！

はついくそくてい 1月の発育測定

- | | |
|-------------|---------------------------------|
| 1/21(木) 6年生 | しんちょう たいじゆう そくてい
身長と体重を測定します |
| 1/25(月) 5年生 | |
| 1/26(火) 4年生 | ※運動着の半そで半ズボンです。 |
| 1/27(水) 3年生 | 半そで運動着の中に長そでを |
| 1/28(木) 2年生 | 着たり、半ズボンの中にタイツ |
| 1/29(金) 1年生 | ははきません。 |

ちや すいとう
お茶うがいのための水筒の
準備ありがとうございます。
がっき おこな ひき
3学期も行いますので、引き
つづ ねが
続きよろしくお願ひします。



ほけんしつ けいじばん ～保健室からの掲示板にある7つの『まちがいさがし』～

こんかい なんにん
今回は何人もの人から「あと2つわからないよ～」「どうしても1つない!」という声があり
ました。どうでしょう? 7つ見つかりましたか? まだ見つけてない人は、もう一度トライして
みましょう。 ☆ 答えを表の下に載せましたよ ☆

