



今年もあと1か月を残すだけとなりました。今年ことしは春はるから、毎日まいにちコロナ対策たいさくに注意ちゅういしながら、  
 学校生活がっこうせいかつを送りおくました。マスクや手洗い、お友達との距離てあらしなど目に見えることともだちから、いろいろ  
 なことがまんで我慢がまんをすることもありました。みなさん、よくがんばりました。

これまで、大きく体調おおを崩たいちようすこともなく元氣げんきに過すぎせて本当ほんとうによかったです。みなさんの  
 毎日の努力まいにちとおうちの方どりょくの協かた力きょうりょくもあつてのことだと思おもいます。ありがとうございます。

これから季節きせつは寒さむさと乾かんそう燥そうがあります。コロナ対策たいさくに加え、風邪たいさくやインフルエンザくわの予防かぜも  
 大切たいせつです。感染症かんせんしょうの予防よぼうはまず手洗いてあらし。これからも自分じぶんや他の人ほかを守るためひとにも感染まも予防よぼうを  
 続けつづけましょう。

# 冬休み 元気に過ごさナイト!

### ルール

じゃんけんをして

グーで勝ったら	チョキで勝ったら	パーで勝ったら
1マス進む	2マス進む	3マス進む

### まだまだあるよ! 元気な体の味方

**早寝早起きナイト**  
 寒い朝でも、学校に行く日と同じ時間に起きよう

**朝ごはんたべナイト**  
 しっかり食べて、エネルギーをチャージ!

**運動しナイト**  
 部屋にこもってばかりいないで、外で体を動かそう

**スタート!**

**であらしナイト**  
 手首も忘れず洗おう!  
 誕生日: 10月15日 (世界手洗いの日)  
 好きなもの: 石けんのにおい

**よくねナイト**  
 早起きも続けよう!  
 誕生日: 9月3日 (睡眠の日)  
 好きなもの: 小さい頃から使っているまくら

**たべナイト**  
 好き嫌いせず食べよう!  
 誕生日: 8月31日 (野菜の日)  
 好きなもの: だし巻きたまご

**ゴール**

夜ふかしせず寝る。よくねナイトが仲間になった。 3マス進む

テレビを見ていたらもうこんな時間! 2マス戻る

バランスよく食べる。たべナイトが仲間になった。 2マス進む

甘いものを食べすぎた! 1回休み

手洗いを忘れた! 1マス戻る

手洗いを毎日がんばる。であらしナイトが仲間になった。 3マス進む

# 師走のし忘れ ありませんか？



12月を「師走」とも言います。「お坊さんが一番忙しいとき」「先生が慌ただしくするから」など諸説ありますが、1年の最後で師が走り回るほどの忙しさからついた別名です。みんなも年末の忙しさに忘れていないことはありますか？



- |                                  |  |                                     |                                    |
|----------------------------------|--|-------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 朝ごはん    | <input type="checkbox"/> メディア          | <input type="checkbox"/> 手洗い        | <input type="checkbox"/> 病院受診      |
| 時間がなくて食べていない…という人は、30分早く起きてみましょう | ゲームやスマホに夢中で時間を忘れていませんか？ 決められた時間を守りましょう | 外から帰ったとき、トイレのあと、食事の前などは、忘れず手を洗いましょう | 健康診断で気になることがあった人は、今年のうちを受診するのも忘れずに |

なんて書いてあるのかな？ Dr. ヨボーからの指令が届きました。

冬を元気に過ごせるように、これを実行しよう

か	て	く	き	あ	め
ら	ど	お	い	せ	で
は	う	き	ち	い	ん
る	く	す	き	を	ま
や	き	び	っ	な	ね
ん	っ	は	け	え	ろ

Dr. ヨボー

- ヒント
- ① ウィルスが体に入ろうとねらっているのは、目・□□・□□
  - ② 規則正しい生活で□□□□力を上げよう
  - ③ 外に出る時は首・手首・足首の3つの□□を温めよう
  - ④ 部屋のウィルスは□□□で外に追い出そう
  - ⑤ 部屋の換気は対角線にある□□を開けよう
  - ⑥ 夜更かししないで、はや□・□や□□

## 保護者様

毎朝の健康観察カードの体温の計測や記入にご協力いただきましてありがとうございます。

季節柄、寒さが増して体調が崩しやすい時期になり、毎朝のご家庭での健康観察が子どもたちの学校生活や学業において大事になります。お子さんが記入された場合でも、保護者の方が目を通して確認していただくと助かります。お手数ですが、引き続きよろしく願いいたします。