

ほけんだより

豊中市立原田小学校
ほけんしつ
2023 年 冬休み号

～生活リズム チェック！！～

1日の生活をふりかえって、①～⑥ができたなら 😊、できなかったら ☹️ に好きな色をぬりましょう。

もうすぐ冬休みですね！お休みが続きますが学校がある日と同じように、早寝・早起き・朝ごはん・適度な運動をして、規則正しい生活で過ごすことを心がけましょう。

まだまだ、風邪やインフルエンザなどの感染症も流行しています。手洗い・うがい・換気などの対策を続けて、しっかりと予防しましょう。

3学期も、元気なみなさんと会えることを楽しみにしています。

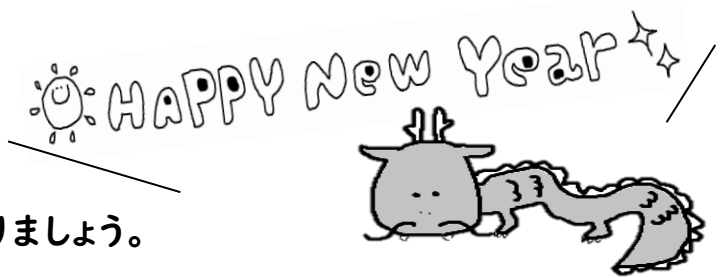


【12月】	12/23 (土)		12/24 (日)		12/25 (月)		12/26 (火)		12/27 (水)		12/28 (木)		12/29 (金)		12/30 (土)	
① 朝、学校がある日と 同じ時間に起きた。	😊	☹️	😊	☹️	😊	☹️	😊	☹️	😊	☹️	😊	☹️	😊	☹️	😊	☹️
② 朝ごはんを食べた。	😊	☹️	😊	☹️	😊	☹️	😊	☹️	😊	☹️	😊	☹️	😊	☹️	😊	☹️
③ 外で、元気に体を 動かした。	😊	☹️	😊	☹️	😊	☹️	😊	☹️	😊	☹️	😊	☹️	😊	☹️	😊	☹️
④ 夜ふかしせずに 早く寝た。	😊	☹️	😊	☹️	😊	☹️	😊	☹️	😊	☹️	😊	☹️	😊	☹️	😊	☹️
⑤ うんちが出た。	😊	☹️	😊	☹️	😊	☹️	😊	☹️	😊	☹️	😊	☹️	😊	☹️	😊	☹️
⑥ 食事は好き嫌いせず にバランスよく食べた。	😊	☹️	😊	☹️	😊	☹️	😊	☹️	😊	☹️	😊	☹️	😊	☹️	😊	☹️

※チェックシートの提出は必要ありませんが、ぜひ取り組んでみてくださいね！

裏面に1月分があります。

～生活リズム チェック！！～



1日の生活をふりかえって、①～⑥ができた😊、できなかった😞に好きな色をぬりましょう。

【1月】	1/4 (木)	1/5 (金)	1/6 (土)	1/7 (日)	1/8 (月)
① 朝、学校がある日と 同じ時間に起きた。	😊 😞	😊 😞	😊 😞	😊 😞	😊 😞
② 朝ごはんを食べた。	😊 😞	😊 😞	😊 😞	😊 😞	😊 😞
③ 外で、元気に体を 動かした。	😊 😞	😊 😞	😊 😞	😊 😞	😊 😞
④ 夜ふかしせずに 早く寝た。	😊 😞	😊 😞	😊 😞	😊 😞	😊 😞
⑤ うんちが出た。	😊 😞	😊 😞	😊 😞	😊 😞	😊 😞
⑥ 食事は好き嫌いせず にバランスよく食べた。	😊 😞	😊 😞	😊 😞	😊 😞	😊 😞

それぞれ何個、色をぬれたかな？

「できた😊」の数

こ

「できなかった😞」の数

こ



いい生活リズムで過ごせるように、できたことはしっかり続けてできなかったことは、これからもチャレンジしてみてくださいね。