

ほけんだより



No.13
2020.12.23
野畑小学校
ほけんしつ

なが がっき お ふゆやす はじ
長かった2学期も終わり、冬休みが始まります。

ことし しんがた りゅうこう ちが せいかつ
今年は新型コロナウイルスの流行で、いつもと違う生活になりましたが、

て あら けんこう かんさつ よぼう
みんな手洗いやマスク・健康観察など予防をがんばりましたね。

しんがた ひろ しんばい て あら
まだまだ新型コロナウイルスの拡がりも心配ですが、手洗い・マスク・

きそく ただ せいかつ ところ ふゆやす げんき す
規則正しい生活を心がけて、冬休みを元気に過ごしてくださいね。



新型コロナウイルスの拡大で心配な状況が続いています。

ご家庭での健康観察や自粛等のご理解とご協力ありがとうございます。

3学期も引き続き朝の健康観察と健康観察カードの記入をお願いします。

1月の健康観察カードをお渡ししますので、冬休み中も健康観察を続けていただき、始業式に忘れず持たせてください。

手洗いの年 締めくくるのはやっぱり...



ことし て あら ねん
今年は「手洗いの1年」

い て
と言ってもいいくらい、手

あら みみ いしき じつ
洗いを耳にし、意識し、実

せん とし おも
践した年だったと思います。

て あら かん
コロナウイルスだけでなく、手洗いは感

せんしやうたいさく きほん せつ あら
染症対策の基本。石けんでていねいに洗え

て
ば、手についているウイルスの感染力が、

き
ぐーんと下がります。

いしき て あら
これだけ意識して手洗いをしたみなさん

て あら ことし
は、もう「手洗いのプロ」。今年だけでな

く、コロナウイルスが終息した後も、手洗

ひび しゅうかん つづ
いを日々の習慣として続けてください。

て あら とし ねん ふゆやす
そして、手洗いの年だった2020年の冬休

みも、もちろん、最後まで

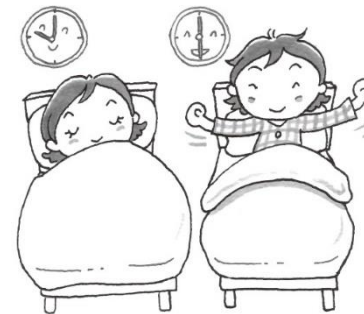
きぬ
気を抜くことなく、手洗い

をしてくださいね。



ふゆやすみをげんきにすごそう！！

～はやね・はやおき～
お じかん ね じかん もくひょう
起きる時間、寝る時間の目標 をたてよう



あさ ひる よる た
～朝・昼・夜しっかり食べる～
クリスマスにお正月、食べすぎに注意！！

～ゲームやテレビは時間を決めて～
め やす じかん つく
目を休める時間を作ろう。



そと からだ うご
～外で体を動かす～
さむ ま げんき あそ めんえきりよく
寒さに負けず元気に遊んで免疫力アップ。

て あら わす
～手洗いを忘れずに～
しっかり手洗いでウイルスをやっけよう！



てつだ
～お手伝いをしよう～
じぶん
自分のできることからチャレンジ！