




今年もあとわずかとなりました。この一年間、高川小学校のみんなは、元気に過ごすことができましたか?冬休みももうすぐです。クリスマスやお正月などが楽しくすごせるように、書いてあることに気を付けて…自分からすすんでできる人が増えることを願っています。



◆大そうじで3つのスッキリ



1年間のよごれを落とす大そうじ。家族みんなで取り組んで、気持ちよく新しい年をおかえしましょう!

★**部屋がスッキリ**
 ほこりやよごれを探して、ほうきやぞうきんなどできれいにしましょう。大そうじは、家中をピカピカにするチャンスです!

★**体がスッキリ**
 そうじも立派な運動! 床や窓をふいたり、重たい家具を動かしたりするのは、筋肉を使います。体がポカポカ温まって元気になりますよ。

★**心がスッキリ**
 きれいな部屋は心を落ち着かせて気分を明るくしてくれます。「ありがとう」「きれいになったね」と家族で声をかけあえば、うれしい気持ちにもなりますね。



◆はみがきカレンダーをくばります

夏休みに引き続き、冬休みも健康委員会みんながかいたイラストを使って「はみがきカレンダー」を作りました。自分で「目標」を決めて、冬休みも健康な歯ですごしましょう!



◆1月の保健行事

学期に一度の「身長と体重の測定」と「保健指導」をおこないます。体操服を忘れないようにしましょう!! (※5・6年生の保健指導は、22(木)に、薬物乱用教室として学校薬剤師の先生にさせていただきます。)

※身長を正しく測れるよう、測定しにくい髪型

はさけてください。

※爪の検査もします。

切ってきましょう。



9	金	5・6年	15	木	2年
13	火	4年	16	金	1年
14	水	3年			

保護者の方へ



◎冬休みの生活について

夏休みより期間は短いですが、それでも長期休業中は生活リズムが乱れがちです。夏休み同様に、生活リズムが乱れると自律神経の調子が悪くなり、体に様々な影響を及ぼします。冬休み中も“早寝・早起き・朝ごはん”を心がけ、お子さんと過ごしていただけたらと思います。

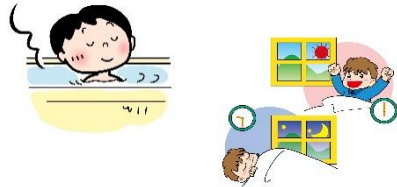
げんきに、けんこうに！

も う す ぐ ふ ゆ や す み

ふ ゆだけど、そとであそぼう、
げんきなこ



ゆ につかり、はやね・はやおき、
ぽっかぽか



や りすぎや、みすぎにちゅうい
ゲームやテレビ



す ききらい、しないでたべよう
3どのじょくじ



み んなでね、てあらいうがいで
かぜよぼう



ねんまつねんし たの がいしゅつ きかい おお
年末年始は楽しいイベントや外出の機会が多くなります。
いじょう たいちょうかんり き つつて かぞく みんながげんきで
あたら とうし わか
新しい年を迎えられますように…

