

ほけんだより

12月

令和5年12月

津市立櫛形小学校



保健室

いよいよ冬休みです。寒さや感染症対策と上手に付き合いながら、冬休みを楽しみましょう。
冬休みの間、宿題の生活リズムカードを使って、メリハリのあるお休みを過ごし楽しいお休みに
してください。そして3学期に元気に会いましょう！

生活リズムカードの取り組む方

冬休みを元気で楽しく過ごすために、生活リズムカードを活用しましょう！①～④の順に
取り組んでみましょう。

①起きる時間、寝る時間の目標を立てよう！

年末年始は特別に夜ふかしすることもあるかもしれませんが、早ね早おきを
心がけましょう。低学年の人はおうちの人に相談して決めましょう。



②マイチャレンジを考えよう！

自分が出来るお手伝いや運動、健康のために続けたいこと
などを決めて続けてみましょう。

※例えば洗濯物をたたむ、なわとび5分、新聞を読む、ご飯
を残さず食べるなど自分で考えて取り組もう。

③自分ですすんで出来たら◎、声を掛けてもらって出来たら○、 出来なかったら×を記入しよう！

自分で意識して取り組んで、カードに毎日記入しましょう。



④嬉楽式の白に提出しよう！

冬休みやカードの取り組みを振り返って、楽しかったことや頑張ったことを記入しましょう。
休み明けに冬休みの宿題と一緒に学校へ提出しましょう。