

ほげんだより



萩野台小学校
R1. 12. 23

いよいよ冬休みがはじまりますね。冬休み中はクリスマスや大晦日、お正月など、楽しいことがたくさんあります。長い休みの時には、つつい生活リズムがみだれやすくなりますが、生活リズムが乱れると、体調をくずしやすくなってしまいます。生活リズムに気をつけて、楽しい冬休みを過ごしてくださいね。そして、3学期にまた元気な顔を見せてください！



2学期 健康スッキリ調査結果

毎週健康スッキリ調査の結果、
クラス全員がパーフェクトだったことの多い学年は・・・

☆1位：6年生 ☆2位：1年生 ☆3位：5年生



個人で2学期すべて◎だった人は12人でした！すばらしいですね。

2学期は全校パーフェクトが2回しかありませんでした。
ひとりひとりが清潔で健康な生活を心がけ、全校パーフェクトにしましょう！



冬休みも メディアコントロール！



11月のすこやか集会で、長い時間メディアを使うことはよくない影響があることを勉強しましたね。これから2週間の冬休みが始まりますが、「時間があるから」、「学校が休みだから」と、長い時間メディアを使ってしまわないようにしましょう！

おうちの人との
やくそくを
まもろう！



冬休みを健康にすごそう！「たのしいふゆやすみ」

たべよう！しっかり朝ごはん
*冬休み中も毎日朝ごはんを食べよう！



のんびりしないで早起きしよう
*さむいけれど、がんばって早起きしよう！



しょくごの歯みがきわすれずに
*冬休み中も1日3回の歯みがきをわすれずにしよう！



いえの人の手伝いをしよう
*家の人も助かるし、そうじなどは運動不足解消にもなるよ！

ふゆの病気に注意しよう
*インフルエンザやノロウイルスに注意しよう！



ゆきであそぼう！外あそび
*ずっと家の中にいるのではなく、雪あそびなどをして外でもあそぼう！

やくそくを守ろう！メディアのじかん
*たくさん時間はああるけれど、テレビ・ゲーム・動画は時間を決めてしよう！



すいみんは、とても大切！早寝しよう
*冬休み中も、夜ふかししないようにしましょう！



みんなで仲良くすごそう♪楽しい冬休み
*家族や親戚の人たちと楽しくすごしてくださいね。

