

# げんきいっぱい



## ☆たのしい冬休みがはじまります！！☆

もうすぐ冬休みですね。みなさんの心はきっとワクワクな気持ちでいっぱいではないでしょうか？冬休みには、クリスマスやお正月など、楽しいことがたくさんありますが、今年の冬休みも、新型コロナウイルス感染症を予防しながら過ごすこととなりますね。みなさんが、自分自身でできること（石けんでの手洗い・外出時はマスクをしっかりとつける・人とときよりをとる）を、しっかりとやって、休み中も元気に過ごせるようにしましょう。



【た】……たくさんからだをうごかしましょう

【の】……のみすぎ（ジュース）たべすぎにちゅういしましょう

【し】……しゅくだいもわすれずにやりましょう

【い】……1日3回はをみがきましょう

【ふ】……ふくそうでたいおんちようせつをしっかりとしましょう

【ゆ】……ゆっくりおふろであたたまりましょう

【や】……やすみちゅうにちようせんしましょう（げんきっこカード）

【す】……すすんでおてつだいしましょう

【み】……みんなげんきに3がっきにあいましょう



### ☆「身体計測」について

1月11日（水）に身体計測を行います。

結果は「発育の様子」でお知らせしますので、お子さんと一緒に確認をしてください。

### ☆「健康観察記録表の記入」・「体調管理」について

冬休み中も、健康観察記録表の記録を忘れずをお願いいたします。今後は「感染性胃腸炎」が流行する時期にもなります。引き続き「新型コロナウイルス感染症」にも注意しながら生活していかななくてはなりません。基本的な予防方法の他に、規則正しい生活をして、しっかり食べ、体をゆっくり休ませることも大切です。休み中も、お子さんの体調管理をよろしくお願ひします。1月10日（火）の登校時には、健康観察記録表を必ず持たせてください。

### ☆「元気っ子カード」について

冬休み中に規則正しい生活を送り、3学期によいスタートがきれるように「元気っ子カード」に毎日記入をお願いします。今回は、学校保健委員会で「排便について」考えたので、チェック欄にうんちの項目も追加しました。裏面にダスマン体操を載せましたので、ぜひお子さんと一緒に踊ってみてください。感想を記入後、担任に提出をしてください。

冬休み中は生活習慣が乱れがちになります。冬休み中も、「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して、3学期にげんきいっぱいな笑顔であいましょう！



けんこう たの ぶゆやす  
～健康で楽しい冬休みを過ごしてください！！

