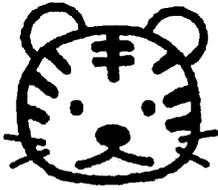
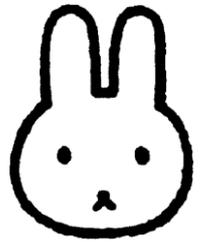


のびのび



2022年も終わりに近づいてきました。この1年間、
楽しいことやがんばったことなど、たくさん思い出がで
きたこととおもいます。



ありがとう！2022年

12月は1年をしめくくる月です。体と心を整えて
気持ちよく新しい年を迎えましょう。

こんにちは！2023年

12月のほけんもくひょう



かぜ、インフルエンザを
よぼうしよう



おうちの方へ

【健康手帳について】

健康手帳をお返しします。身体計測の結果などが
記載されていますので、ご確認ください。確認後、
押印またはサインをしていただき、12月5日（月）
までに学校へ提出してください。よろしくお願ひ
します。

どれだけ、のびたかな？



健康手帳提出 12月5日（月）

【冬の体調管理について】

- 空気が乾燥していますので、冬の間も水分摂取が
必要です。水筒を持たせてください。
- ハンカチを必ず持たせてください。
- 1週間に1回、曜日を決めて手足のつめを切ると
よいと思います（金曜日がおすすめ）。
- じゅうぶんに「すいみん」をとるようにお願ひ
します。9～10時間、とれるとよいと思います。
就寝時刻は、8時～9時30分をめやすにしてください。



きん
つめ金（きる）デー



ようびべつ ふゆやすみカレンダー



日・月ようび

火・水・木ようび

金・土ようび

はやねはやおき
(ねるめやす
8時~9時30)

うんどう・あそび
・おてつだい
(めやす60分)

メディア
ねる1時かんまえ
ストップ



みえるところにはって、できたら、○をつけましょう。

※ ていしゅつは、しません

日ようび	月ようび	火ようび	水ようび	木ようび	金ようび	土ようび
						12月24日
25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
1月1日	2日	3日	4日	5日		