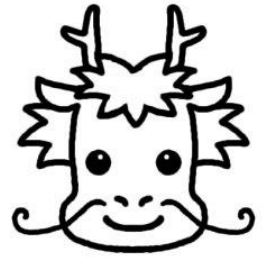


# のびのび



あと少しで2023年<sup>ねん</sup>が<sup>お</sup>わり、2024年<sup>ねん</sup>になりますね。  
この1年間<sup>ねんかん</sup>、<sup>たの</sup>しいことや<sup>が</sup>んばったことなど、たくさん  
思い出<sup>おも</sup>いでできたこと<sup>おも</sup>と思います。  
12月<sup>がつ</sup>は、1年<sup>ねん</sup>をしめくくる月<sup>つき</sup>です。元気<sup>げんき</sup>いっぱい<sup>きもち</sup>  
よく<sup>あたら</sup>しい年<sup>とし</sup>を迎え<sup>むか</sup>えましょう。



ありがとう！2023年

こんにちは！2024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4日（月）までに学校へ提出してください。よろしくお願いいたします。

### 【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」をとるようにお願いします。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。
- こまめな手洗い、うがいをお願いします。



どれだけ、のびたかな？



健康手帳提出 12月4日（月）

きん  
つめ金（きる）デー



# ふゆやすみ けんこうかるた



まる

もじ ばんごうじゅん い

ことば

○にあてはまる文字を番号順に入れましょう。どんな言葉になるかな？

1 生活リズム  だしい

2 ときはいう  らい

3 あけてかんき  あ、まどを

4 ちゅうい  こに

5  てつだい

6 2時間まで  でいあは

7 てあらい・うがい  きてる？

8 となかよく  もだち

9  んどう