

ふゆやす とう 冬休み号 ほけんだより

令和元年12月25日
大内西小学校

2学期も終わり、今年も残すところあと少し、今年健康に気をつけて生活することができましたか？1年間の生活をふりかえりましょう。そして、明日から冬休みですね。お出かけしたり、おいしいものを食べたり、楽しみなことがいっぱいの人ともいます。健康に気をつけて、楽しい冬休みにしてください。また3学期に元気なみなさんに会えることを楽しみにしています！

1年間をふりかえろう！
けんこうつうちひょう
健康通知表

えら ばんごう を □ の 中 に
か 書 き、 合 計 で 30 点 と れ
たら、あなたは健康的!!
さあ、何点とれるかな？

ごうけい
合計

てん
点

なんでもよく食べたかな？

① きれいなものは食べなかった。
② きれいなものも少し食べた。
③ なんでも食べた。

外で元気にあそべたかな？

① ほとんど外であそばなかった。
② ときどきあそばなかった。
③ いつも外で元気にあそべた。

食後にはみがきできたかな？

① いつもできなかった。
② ときどきわすれてしまった。
③ かならずみがけた

ハンカチ・ティッシュもてたかな？

① わすれることが多かった。
② 学校にはもってきていた。
③ 毎日ポケットに入れて持ち歩けた。

外からもどったら、手あらい。
うがいできたかな？

① いつもできなかった。
② ときどきわすれてしまった。
③ かならずできた。

よる 夜、早くねたかな？

① いつも夜おそくまでおきていた。
② ときどきねるのがおそかった。
③ 毎日9時(1~3年生)、10時(4~6年生)までにねた。

毎日のうんちは？

① いつもカチコチうんちか、ベちゃベちゃうんち。
② ときどきバナナうんち。
③ いつもバナナうんち。

テレビ、ゲーム、
スマホやタブレットは？

① 時間を決めずに、使っていた。
② 決めた時間より、ときどき長く使った。
③ いつも決めた時間を守れた。使わなかった。

朝おきるときは？

① 毎日おきるのがつらい、お家の人におこされた。
② ときどきおきるのがつらかった。
③ 毎日すっきりおきられた。

朝ごはん食べたかな？

① いつも食べなかった。
② ときどき食べなかった。
③ 毎日食べた。

ふゆやす 冬休み

かいじゅう ぼっかい怪獣 にご用心!



よふかしぼっかり
なかま ゲームぼっかり

まだ 10時だよー

攻略方法 早おき

抵抗力が下がっているかも。朝早く起きて太陽の光を浴びよう。軽い運動もオススメ。

たべてぼっかり
なかま おてぼっかり

もっと 食べようよー

攻略方法 バランスのいい食事

好き嫌いせずバランスよく食べよう。食べる時間と量を決めてダラダラ食いを防ごう。

ゲームぼっかり
なかま よふかしぼっかり

ぼくと あそぼー

攻略方法 外遊び

運動不足になっているかも。寒くても外に出て体を動かそう。ゲームをする時は時間を決めて。

おてぼっかり
なかま たべてぼっかり

もうすこしおてよー

攻略方法 めざまし時計

学校に行く日と同じ時間に起きよう。起きる時間を決めたら寝る前に3回言ってみよう。

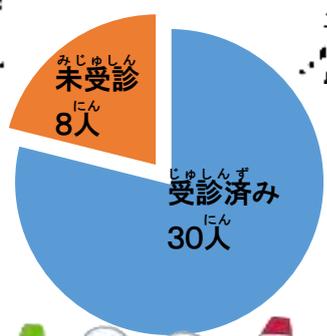
ふゆやす げんき とお
冬休みを元気に過ごすポイントをすべて通って、ゴールをめざそう!
いちどとお みち かいじゅう とお
一度通った道や、ぼっかい怪獣のところは通ることができません。



ふゆやす りょう びょういん い 冬休みを利用して病院に行きましょう!

がっこう けんこうしんだん けっか けんさ ちりょう ひつよう
学校での健康診断の結果、検査や治療が必要で、まだ病院へ行っていない人にもう一度受診のすすめをだしました。はやくに じゅしん しましょう。受診したら、診断結果の「連絡票」を学校に提出してください。

歯科治療状況



眼科受診状況(10月の検査)

