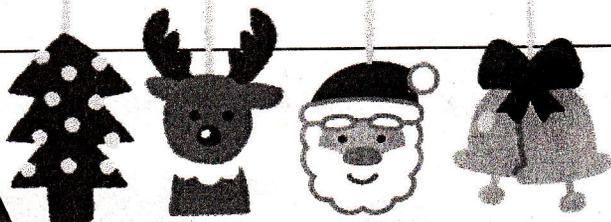




ほけんだより 冬休み号



# むかやか



平成27年12月21日 発行  
おわりあさひしりつあさひしょうがっこう ほけんしつ 保健室 【水野】  
尾張旭市立旭小学校

もうすぐ冬休み！クリスマスにお正月...楽しみなことがたくさん待っていますね♪3学期を元気よくむかえるために、冬休みも規則正しい生活を心がけましょう！

## \*「〇〇デー☆カレンダー」に挑戦しよう！\*

冬休みの1日1日を大切にすごすために、1日に1つ、みなさんに挑戦してほしい目標を作りました。目標をクリアした分だけ、3学期“はっぴ〜”にすごせるはず！



12/23 (水) あいさつデー  
家族や近所の人に、元気よくあいさつしよう！

12/24 (木) うんどうするデー  
ケーキやごちそうを食べる前に、しっかり運動しよう！

12/25 (金) てあらいうがいデー  
外から帰ったら、しっかり手あらいうがいをしよう！

12/26 (土) ノーゲームデー  
目の使いすぎに注意！目を休けいさせてあげよう☆

12/27 (日) ノーおかしデー  
おかしを食べすぎていないかな？今日はがまん！

12/28 (月) やさいたべるデー  
好きなものだけでなく、野菜をたくさん食べよう！

12/29 (火) せなかシャキッとデー  
さむくても、せすじをシャキッと伸ばそう！

12/30 (水) ぴっかぴかデー  
どこでもいいのでそうじをしてきれいにしよう☆

12/31 (木) ふりかえるデー  
今年1年元気にすごせたか、ふりかえてみよう！

1/1 (金) いいとしかるデー  
あけましておめでとう☆今年1年の目標を立てよう！

1/2 (土) はつわらいデー  
今日は「初笑い」の日。たくさん笑って楽しくすごそう！

1/3 (日) ノーごろごろデー  
晴れなら外であそび、雨なら家のそうじをしよう！

1/4 (月) はやくねるデー  
夜更かししていないかな？今日から早くねよう！

1/5 (火) はやくおきるデー  
おそくまでねていないかな？今日から早くおきしよう！

1/6 (水) はじまるデー  
明日から3学期！持ち物だけでなく、心と体のじゅんぴをしよう！



がんばることを