



# すくすく



平成31年1月8日(火)  
海南市立南野上小学校  
ほけんだよりNO. 11

## ふゆやす 冬休みあけ せいかつきろく



- ★8日から11日の生活を記録しましょう。
- ★2018年の健康目標をふり返りましょう。
- ★2019年の健康目標を決めましょう。



みなさん、あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひします。  
さて、みなさんは冬休みをどんなふうにごすごしましたか？楽しい時間をすごせましたか？  
犬みそかはその1年お世話になった人に「ありがとう」、お正月は「今年もよろしくね」とあいさつをして、2019年をむかえることができたらいいですね。

# 健康な生活で元気で楽しい1年に

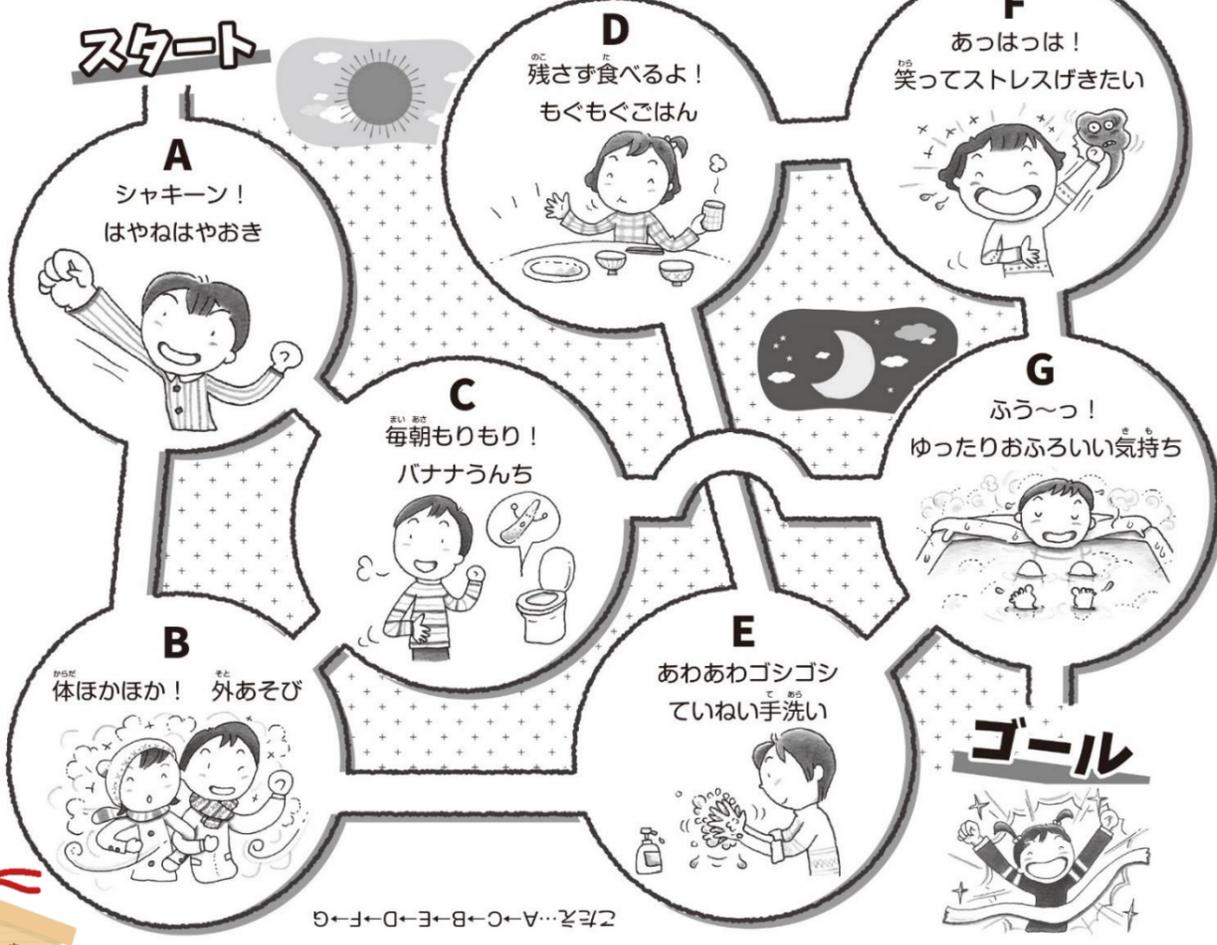
3学期も毎日元気に過ごすために生活リズムをしっかりと整えましょう！

## 1月の目標

### 元気っ子のみち

おすすめ!

- ルール
- 元気のための習慣を全部たどってゴールしてね
  - 1回通った場所は2回通れないよ



### 健康習慣で今年もよい1年になりますように

- あ さごはん 元気な1日スタートだ
- け がよぼう 準備運動ねんいりに
- ま るまった背中はピーンとまっすぐに
- し ょくじはいつも バランスよく
- て あるいはがいでウイルスバイバイ
- お ふろにつかってリラックス
- め ざめをよくする はやねはやおき
- で できるかな? けがの後の応急手当
- と う校前の うんちの習慣
- う んどうで からだも心も強くなる

準備運動の前には

準備体操をしよう

寒いので運動の前に

準備体操をしよう

南野上の給食ルールを

守ろう

※給食ルールはランチルームにはります。

1月の目標

南野上の給食ルールを

遊んだ後や給食の前

うがいもしよう。

遊んだ後や給食の前

は手洗いだけでなく、うがいもしよう

