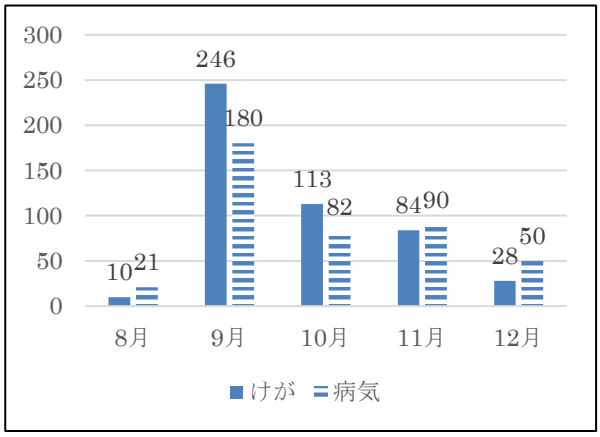
元気のたね

高森中央小学校　保健室
令和5年12月21日　No．16
文責：内野

保健室利用状況（8月～12月）

頭痛・腹痛・のどの痛みが多くみられました。体調がすぐれない時は、体を温め、たっぷり寝ましょう。就寝時刻が22時を過ぎる人は夕食の後からの時間の使い方を工夫しましょう。

裏に冬休み元気チャレンジを載せています。元気な体作りを頑張りましょう。



元気に冬休みを過ごすには・・・やっぱり「早寝・早起き・朝ごはん」

夜9時半までに寝る

7時までに起きる

朝食は給食のお皿の数くらいの種類を

毎食後の歯磨き

汗をかく運動・お手伝い

冬休み元気チャレンジシートの提出日は1月9日（火）です。

冬休み　元気チャレンジシート

年	組	番	名まえ

1. チャレンジコースを選びます。

12コースの中から好きなコースを1つ選んで〇をつけましょう。

朝ごはん		早寝		運動	
	朝ごはん基本コース ごはんやパン＋おかず		早寝基本コース 夜9時半までに寝る		運動基本コース 汗をかく遊びや運動
	朝ごはんプラス1コース 朝ごはん＋早寝		早寝プラス1コース 早寝＋朝ごはん		運動プラス1コース 運動＋朝ごはん
	朝ごはんプラス2コース 朝ごはん＋早寝＋歯みがき		早寝プラス2コース 早寝＋朝ごはん＋歯みがき		運動プラス2コース 運動＋朝ごはん＋早寝
	朝ごはんプラス3コース 朝ごはん＋早寝＋歯みがき ＋運動(遊びでもOK)		早寝プラス3コース 早寝＋朝ごはん＋歯みがき ＋運動(遊びでもOK)		運動プラス3コース 運動＋朝ごはん＋早寝 ＋歯みがき

2. できた日に色を塗りましょう。

私のコースは

コースです。

月	火	水	木	金	土	日
					23	24
25	26	27	28	29	30	31
1	2	3	4	5	6	7
8						

がんばったこと、できたこと

今年の健康目標