

ほけんだより冬休み号

2022.12 上小学校 保健室

いよいよ冬休みが始まります。クリスマスやお正月など、楽しいイベントがもりだくさんですね。自分の体と心を大切に、楽しい冬休みになることを願っています。

げんき 元気いっぱい ふゆやす 冬休みにするために...



はや 早い
はや お 早起きをしよう



からだ うご 体を動かそう



た 食べ過ぎに注意!



てつだ お手伝いをしよう



びょうき ち 病気の治りように行こう



さけ の 飲みません

SNSのトラブルに気をつけよう

ネット上で知り合う人は、いい人だけでなく、悪い人もいます。写真や文章だけでは判断できないようになりすましをしている人もいます。気軽に会わない。個人情報（住所や名前など）を書きこまないようにしましょう。



ふゆやす ミッション 冬休みノーマディアチャレンジ

(ねん なまえ _____)



おうちで過ごす時間が多くなる冬休み。テレビやYouTube、ゲームの時間が長くなりな
いように、冬休みの中のどこか3日間、ノーマディアにチャレンジしましょう。

★チャレンジレベル

レベル1	<small>しょくじちゆう</small> 食事中は、テレビ・スマホなどを消します。 
レベル2	<small>べんきようちゆう</small> 勉強中は、テレビ・スマホなどを消します。 
レベル3	<small>しょう</small> <small>にち なか</small> <small>じかんい</small> <small>ない</small> メディアの使用は、1日の中で1時間以内にします。
レベル4	<small>いちじゆう</small> <small>つか</small> 1日中メディアを使いません。
レベル5	おうちでのルールを守ります。 おうちのルール (_____)

ひ 日づけ	チャレンジレベル	ふりかえり (○をつけよう)
れい 12/24	1	できた・できなかった
		できた・できなかった
		できた・できなかった
		できた・できなかった

ノーマディアチャレンジのかんそう

おうちの方から