

# ほけんだより

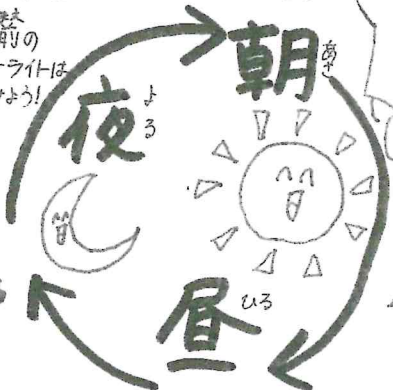
ばんばー  
 No. 11 12月号②  
 発行：R5年12月22日(金)  
 きたかみしやうがっこう  
 北上小学校 ほけんしつ

やす  
 休み中の  
 過ごし方!!

あさねぼう  
 朝寝坊しない!



夜更かしに  
 注意! 早寝が大切!  
 寝る前の  
 ブルーライトは  
 遮りましょう!

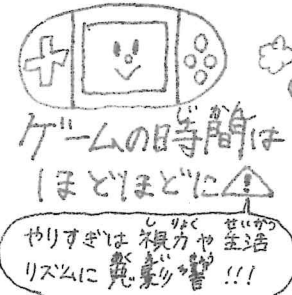


朝日を  
 浴びよう!  
 目覚め  
 スッキリ

朝ごはんも  
 欠かさず!  
 1日のエネルギー源!!



宿題は  
 計画的に。



ゲームの時間は  
 ほどほどに!  
 やりすぎは視力や生活  
 リズムに悪影響!!!



天気の良い日は外遊び!

雨の日は家でストレッチをの  
 ユーチューブにもたくさん動画があるよ!

自分のことは  
 自分でできる  
 ようになると  
 イイネ!!



おうちの  
 お手伝いは  
 義務的!

待ちに待った冬休み。心身をリフレッシュさせ  
 るよい時間となりますように! 冬休み中、入院  
 するような病气やけがなどがあつた場合には、  
 学校までご連絡ください。(67-2133) 早朝、  
 元気にまた会いましょう!

## 1月の保健・給食関係

15 (月) スッキリロッカーデー①  
 16 (火) 1 月分給食費 引落とし日  
 ☆残高のご確認をお願いします☆

22 (月) スッキリロッカーデー②

29 (月) スッキリロッカーデー③

## 学校生活管理指導表について

本日「学校生活管理指導表(アレルギー  
 疾患用)」の活用について(お知らせ)という  
 プリントを西己付しました。主事医から、  
 学校生活において特に西己慮が必要と  
 指示されているお子さんにつきましては、  
 同プリント下部の「西己付依頼書」を学校  
 までご提出お願ひいたします。(1月12日(金)まで)