



下野市立吉田東小学校
令和3年12月24日

いよいよ待ちに待った冬休み！！クリスマス、年越し、お正月と楽しい行事が続きますね。でも夜更かしや食べ過ぎは体調を崩す原因です。カゼをひいてつらい冬休みだった...なんてことにならないよう、生活リズムを崩さず元気に過ごしましょう。

ふゆやす 冬休み
こんな過ごし方をしている人は

モンスターのしわざかも!?

部屋で...

外から帰って...

ごはんのとき...

遅くまで...

ゴロゴロするもん

布団やこたつ、ゲームなどあらゆる手段を使って、ダラダラさせようとするモンスター。運動不足になって、寒さに負けてしまうよ。

てーあら 手洗いたもん

水で流すだけで「ちゃんと洗えたよ」とささやくモンスター。汚れた手で顔をさわったり食事をすると、感染症にかかりやすくなるよ。

☆モンスターをやっつける方法☆

はやねはやお 早寝早起き 部屋のそうじ
ていねいな手洗い
お風呂につかる
バランスよくたべる
ひとくち30回かんで食べる
はらはちふめ 腹八分目にする
さんぽ 散歩 手伝い
ノーゲームのひを決める

た 食べすぎちゃうもん

おいしいものを「まだまだ食べられるよね」とお血にのせてくるモンスター。食べすぎは、胃や腸に負担がかかってしまうよ。

よ 夜ふかしするもん

「学校は休みだよ」「おもしろい動画があるよ」と、誘ってくるモンスター。疲れがたまったり、カゼをひきやすくなってしまふよ。

保護者様

○健康観察アプリ LEBER の入力について

登校前のお子さまの健康観察と LEBER の入力のご協力ありがとうございます。冬休みに入りますが引き続き LEBER の体調・体温の入力をよろしくお願ひいたします。

○感染症について

新型コロナウイルス感染症はまだまだ予断を許さない状態であります。お子さまや同居のご家族が感染者または濃厚接触者となった場合は下記の番号にご連絡ください。

- ・学校がある日（12/27～12/28・1/4～1/7）

0285-48-5007

（下野市立吉田東小学校）

- ・学校に連絡の付かない日（土日・祝日）

※警備保障会社が対応します。「吉田東小に連絡したい」と伝え、お名前と連絡先を伝えてください。

0285-32-8918

（下野市教育委員会 学校教育課）

