

# 冬なあれ

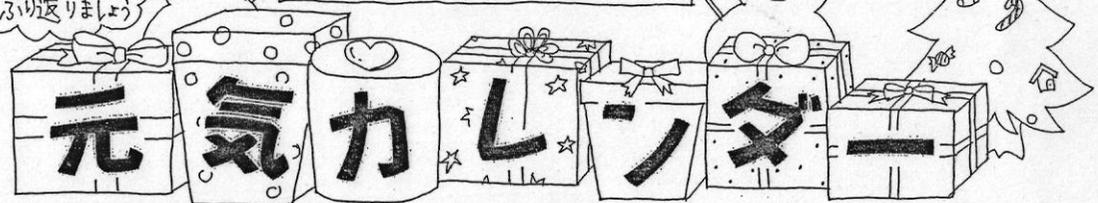
No.14

平成28.12.22  
向山小学校



一日が終わったら、好きな色をぬって、ふり返りましょう。

## ふゆやすみ



**22日(木)**  
**お話朝会**  
いよいよ明日から冬休み。休み中の過ごし方を決めよう。

**23日(金)**  
学校へ行く日と同じ時間に起きよう。

**24日(土)**  
早く寝ないとサンタさんが来ないかも。

**25日(日)**  
あまいおやつやジュースをとりすぎないで。

**26日(月)**  
治療が必要なものがある人は早く治そう。

**27日(火)**  
朝ごはんのあとはトイレタイムを心がけよう。

**28日(水)**  
夜ふかししないで早く寝よう。

**29日**  
家のお手伝いは、すすんで毎日しよう。

**30日**  
ゲームとテレビは家族と時間を決めて。

**31日**  
家をきれいに掃除しよう。

**1日 元日**  
1年の目標を決めよう。

**2日**  
1日1回は体を動かしてみよう。

**3日**  
家族や身近な人たちと仲良く過ごそう。

**4日**  
外から帰ったら、うがい手洗いを忘れずに。

**5日**  
1日3回決まった時間に食事をしよう。

**6日**  
寝る前には、しっかり歯をみがこう。

**7日**  
生活リズムの見直しをしよう。

**8日**  
時々、部屋の空気の入れかえをしよう。

**9日**  
さあ、明日から学校。体と心の準備はOK?

**10日**  
**お話朝会**  
元気な笑顔をみせてね!

**よりよい生活のやりかた**

- ① 早起きをする。リズムがくずれている人は、まずは早起きから。
- ② 昼間は外であそんだりおしゃべりをしたりして体を動かす。
- ③ 1日3回決まった時間に食事をしよう。