



2021年（令和3年）  
冬休み号 NO. 13  
福山市立頼の浦学園  
ほけんしつ



いよいよ冬休みが始まりますね。クリスマスやお正月など、イベントが多い冬休みですが、胃や腸を大切にしておいて下さいね。ちなみに、満腹になっていたのに、好きな食べ物を見ると食欲がわいてくる…というのが「別腹」の正体。体によくないので、食べすぎには注意しましょう。

来年も一人ひとりの感染症予防が、自分や周りの人々みんなを助ける一年となりますように！

## ふゆやす げんき す 冬休みも元気に過ごすために☆



決まった時間に起きよう！

1月3日からは、  
学校に行く日と同じ時間に起きよう！  
学校モードにチェンジ☆



朝ごはんを毎日食べよう！



からだを動かそう！



お手伝いをしよう！



早寝をしよう！



ふゆやすみ あいだ まいにちたいおん けんこうかんさつ  
冬休みの間も 毎日体温をはかって、健康観察カードに  
きにゅう 記入しましょう！（おうちの方に見てもらって下さい）

## ふゆやす 冬休みもメディアコントロールにチャレンジ！！

13日～17日の1週間、メディアコントロールにチャレンジしましたね！目標は達成できましたか？みなさんのがんばりは、来月のおたよりで伝えようと思います。今回のチャレンジをふり返って気付いたことをいかして、冬休みも自分で目標を決めて取り組みましょう！



自分が傷つかない  
相手を傷つけない



どれも、罪に問われる可能性があります。  
「楽しくてつい…」では済まされません。

## サンタクロースは大丈夫



昨年のクリスマス前「コロナのせいでサンタさんが来られないかも…」と心配している子どもたちのため、WHO（世界保健機関）がこんなメッセージを出しました。

サンタクロースはコロナのめんえきを持っていて、世界中を移動できます。感染対策をとりながら、クリスマスには、おうちの人の言うことをよく聞いて、早くおましょう。

時代に合わせたセンスのある言葉ですよ。もちろん、これは今年も有効です。

子どもたちにも窮屈な日々が続きますが、楽しい行事をあきらめずに過ごせるように。そして、早寝のための“切り札”としても使えるかもしれませぬ。

