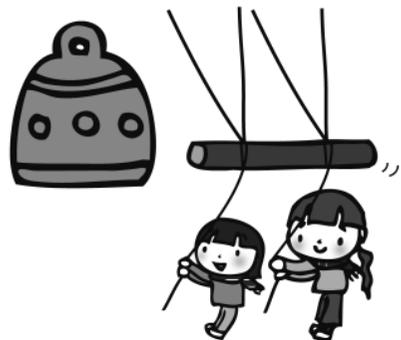




# ほけんだより



ふくやましりつとも うらがくえん  
福山市立鞆の浦学園  
ほけんしつ



冬休みが始まります。

みんなきっと楽しみにしているんだろう  
なあと思います。

一年の終わりには、元気に過ごせたことに  
感謝をしたり、1年間使わせてもらったお家  
のお掃除をしたりして、よい年末年始をむか  
えてくださいね。

## 冬休みの ほけん目標

# 冬を元気にすごそう!



食べ過ぎ注意!

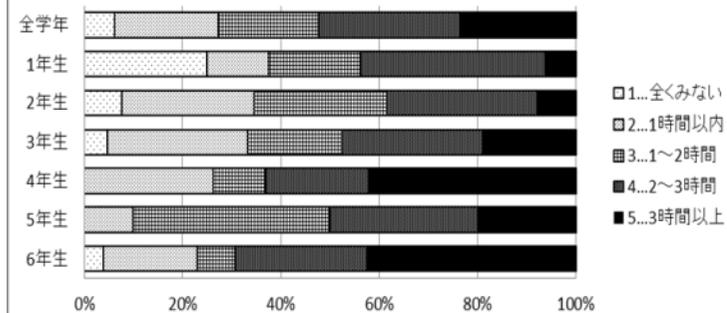
外で遊ぼう!

寒さや、ゲーム、ごちそうのゆうわくに  
負けず、元気に過ごしてくださいね!

インフルエンザは、福山市内でもとて  
も流行ってきています。人ごみに行く時は、  
マスクをしたり、手洗い・うがい、じゅ  
うぶんな「すいみん」に気をつけましょう。

「生活ふり回りアンケート」(12月)より

### メディアをみる時間は、一日どれくらいですか?



メディアの時間は、  
平日3時間以上の人が多  
くいました。  
冬休み中こそ、1日3時  
間までを自安に、外で遊  
んで、身体をうごかしま  
しょう!

メディアの時間は、  
計画的に!

お酒

たばこ

# 「ちょっとくらい...」もダメッ!!



11月20日、  
『喫煙・飲酒等防止  
教室』がありました。  
(4~6年生)



成長期にあるみんなの身体や、生命にどん  
な影響があるか、覚えていますか?

冬休み中は、クリスマスやお正月など、お  
祝いの行事も多く、大人の方は、お酒を飲む  
機会がふだんより多いかもしれません。

- 次のことにも、気を付けてみてくださいね。
- ジュースとお酒の缶等を間違えることが  
ないように、飲む前に確かめる。
- コップにそそいだ飲み物を間違えて飲んで  
しまうことがないように、工夫する。  
(印をつけたり、シールをはったりするなど)

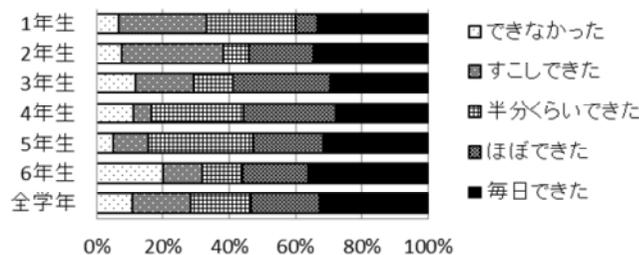
11月

# 「すいみん」スムカード」の取組から



自分で決めた時刻までに、ねたり、起きたりしようと、意識して  
がんばったようすをお知らせします。  
おうちの方のご協力、ありがとうございました☆

### ねる時刻を守れた

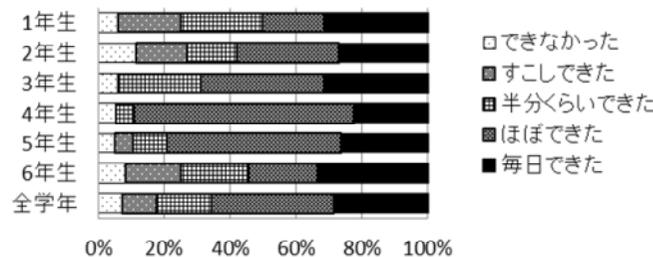


### 【みんなの感想】

- しゅくだいがおそくなって、ねるのが  
おそくなりました。(2年生)
  - テレビをみていて、ねる時こくが おそ  
くなりました。(4年生)
- ↑ いい気づきだね! 早くねるために、  
どんな工夫ができるかな?

○ 今週は、早起きする日が多く、朝から  
気持ちがよかったです。(6年生)

### 起きる時刻を守れた



### 【おうちの方から】

- 自分ですすんで早くねるようがんばっ  
ていて すごいとおもいました!! (1年生)
- 自分で起きることが多くなりました!  
ゲームの時間を少なくしてほしいです。  
(3年生)
- 早くねるようになってから、朝シャキッ  
と起きてこれるようになりました。  
(5年生)