



早ね・早起きチャレンジ！ 1月12日(木)~16日(月)

あたらし とし はじ とおか
新しい年が始まって、もう10日がすぎましたね。

ことし もくひょう き
今年の目標は、決めましたか？

ちようせん げんき いちばんだいじ
どんなことに挑戦するにしても、元気でいることが一番大事ですね。

にち はや はやお じぶん せいかつ
12日から、早ね・早起きチャレンジカードで、自分の生活をチェック

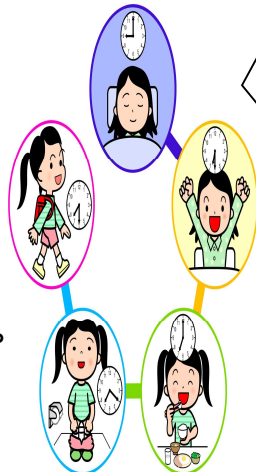
しましょう。よふかしや朝ねぼうの生活をしている人は、早起きして、しっかりと朝ごはんを食べて元気いっぱい登校できるようにがんばりましょう。そして、インフルエンザや かぜにかからないようにしましょう。



早ね・早起きチャレンジカードの自分の目標について

早ね・早起きや朝ごはん、運動は、2~5にチェック項目があるので、それ以外の目標にしましょう。例を見て自分の目標を考えよう。

- 例1 朝の歯みがきをする。
- 例2 テレビは1日、2時間までにする。
- 例3 ゲームは1日、30分までにする。
- 例4 テレビは、8時過ぎたら、見ない。
- 例5 夜は、鏡を見ながら歯をみがく。
- 例6 家に帰ったら、手あらい・うがいをする。
- 例7 お手伝いをする。
- 例8 帰ったらすぐ、宿題をする。
- 例9 すききらいをしないで、残さず食べる。



12月中旬から、インフルエンザや、感染性胃腸炎がはやっています。しっかりと食べて、ねむって、運動して、病気に負けない体を作りましょう。

1月 発育測定の前定...身長・体重を測ります。頭の上の方で髪を結ばないでください。

1 1 日 (水) ... 6 年	1 7 日 (火) ... 3 年
1 2 日 (木) ... 5 年	1 8 日 (水) ... 2 年
1 3 日 (金) ... 4 年	1 9 日 (木) ... 1 年

