

げんき通信 冬休み号



令和4年12月

東大阪支援学校 保健室/給食室

あつという間に2学期がおわり、冬休みがはじまります。寒い毎日のなかにも楽しいイベントもまっていることでしょう。

そんなみなさんには寒さに負けず、規則正しく、元気に過ごしてほしいなと思います。

けんこうてき たいおん
健康的に体温をあげよう！



あさ お 朝起きたら、太陽の光
をあびる



あさ しっかり朝ごはん
を食べる



てきと うんどう 適度な運動をする



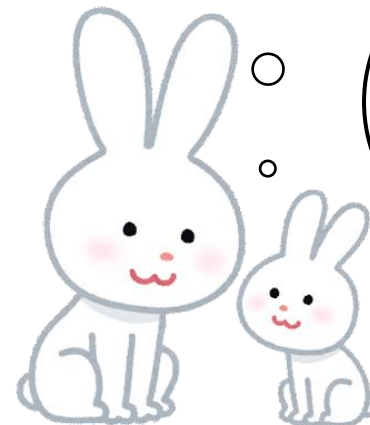
ぬるめのお湯にゆっくり
つかる

ふゆやす
冬休みもなるべく…

はやね
はやおき
を心がけよう

はん
ご飯をバランス
よく食べよう

からだを
動かそう



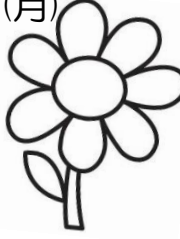
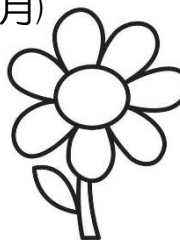
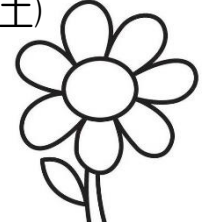
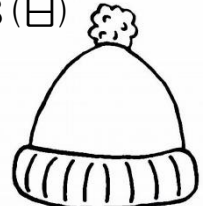
うらめん み
裏面も見えてね

小・中・普・生 年 組 なまえ

ふゆやす げん き もくひょう し ぶん かんが
冬休みを元気にすごせるよう、目標を自分で考えてみよう！

できたひはカレンダーのイラストに色をぬったり、印をつけましょう。

もくひょう
わたしの目標

12/24(土) 	25(日) 	26(月) 	27(火) 	28(水) 	29(木) 
30(金) 	31(土) 	2023 1/1(日) 	2(月) 	3(火) 	4(水) 
5(木) 	6(金) 	7(土) 	8(日) 	9(月) 	10(火) しぎょうしき 始業式

もくひょうたっせい ほけんしつ み
目標達成できたかな？！保健室にも見せにきてくださいね