

令和2年 12月24日
北九州市立河内小学校
保健室



ほけんだより

ことし ふゆやす かかん
今年の冬休みは10日間!

はや はやお
～ 早ね・早起き をしよう ～

もうすぐ冬休みですが、今年は自宅で過ごす時間が多くなるかもしれません。そんな時こそ
“早ね・早起き”を心がけて、スッキリとした気持ちで新年をスタートさせましょう。

1. 目標を決めよう



ふゆやす あいだ
冬休みの間は…

時 分 におきる!

時 分 にねる!

2. “早ね・早起きカレンダー”をつけよう

“早ね・早起き”ができた時は○、できなかった時は△をカレンダーに書きましょう。

ふゆやす はやお
冬休みの 早ね・早起きカレンダー

日にち	れい	12月26日(土)	12月27日(日)	12月28日(月)	12月29日(火)	12月30日(水)
はやお 早起き	○					
はや 早ね	△					
日にち	12月31日 (木)	1月 1日 (金)	1月 2日 (土)	1月 3日 (日)	1月 4日 (月)	
はやお 早起き						
はや 早ね						



3. ふりかえり

冬休みの間は、“早ね・早起き”ができましたか? ○で囲みましょう。

【 できた・だいたいできた・できなかった 】

スッキリとした気持ちで新年がスタートできましたか?

2021年も“早ね・早起き”で、元気に過ごしましょう。

がんばってカレンダー
をつけた人は、1月5日
に担任の先生に提出し
てくださいね。