



1, 2年生用

令和2年 12月24日
北九州市立河内小学校
保健室



ことし ふゆやす かかん
今年の冬休みは10日間!

はや はや
～ 早ね・早おき をしよう ～

保護者の方へ ～大切なお知らせ～

1月6日の発育測定時に、手洗い指導を行います。その際に、**手洗い練習スタンプ**を手に使用します。インキは食用色素を使用していますが、配慮が必要な場合は、事前に学校にご連絡くださいますようお願いいたします。

もうすぐ冬休みですが、今年は家ですごす時間が多くなるかもしれません。そんな時こそ“早ね・早おき”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. もくひょうを きめよう



ふゆやす 冬休みは…	あさ 朝	時	分	におきる!
	よる 夜	時	分	にねる!

2. “早ね・早おき カレンダー”をつけよう

早おき(朝)できた時は上のおもち、早ね(夜)できた時は下のおもちの色をぬりましょう。

ふゆやす 冬休みの **早ね・早おき 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 早おき(朝)						
はや 早ね(夜)						
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 早おき(朝)						
はや 早ね(夜)						



3. ふりかえり

ふゆやす 冬休みの間は、“早ね・早おき”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・早おき”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日に先生に提出してくださいね。