

ほけんだより1月

令和4年度
小倉小学校
ほけんしつ



あけまして
おめでとう
ございます

今年(ことし)はうさぎ年。ことわざや四字熟語など、うさぎを使った言葉はたくさんあります。その中の一つ「兔走鳥飛」とは、月日があただしく過ぎていくことを意味します。新学期が始まったばかりですが、3か月はあっという間。体調に気をつけながら、残り少ない今の学年での日々を楽しく過ごしましょう。

元気のアドバイスを届けよう!

困っている先輩さんに合うアドバイスを線でつなごう。

<p>時間がないくて…</p> <p>朝ごはんをぬいてしまうさ</p>	<p>カーテンを開けて太陽の光をあびよう</p>
<p>ついつい</p> <p>食べすぎてしまうさ</p>	<p>いつもより10分早く起きてみよう</p>
<p>休みの日は</p> <p>遅くまで寝てしまうさ</p>	<p>時間を決めてタイマーをかけてみるのは、どう?</p>
<p>ゲームをすると</p> <p>長い時間続けてしまうさ</p>	<p>お風呂でゆっくり温まろう</p>
<p>毎日寒くて</p> <p>体が冷えてしまうさ</p>	<p>ひと口30回かんでいるかな?</p>



きりとり

ねん くみ なまえ

★出来たらほけんしつ前のポストに入れてね。

きりとり

今年の健康目標

今年こそがんばるぞ!
という目標を書いてみよう!



私の冬休みのほなし。。

今年も田舎へ帰省し、おせち料理を作りました。お楽しみは、作り立てをお味見すること。田舎では、ぶりや鮭を七輪で焼きます。炭のいい香りが食欲をそそり、「ついでに肉も焼こう!」と今年は急きょブチBBQが始まりました。おもちをつけて丸め、庭になったミカンに乗せて、鏡餅も手作りです。伝統的な年末年始を過ごし、体も心もリフレッシュしました! みなさんはどんな冬休みを過ごしましたか?

