

今年12月13日に「今年の漢字」が発表されました。京都の清水寺で、お坊さんがその年を象徴する漢字一文字を書いている姿、ニュースで見たことないですか？毎年「いい字」を「一字」は覚えてほしいという意味が込められているそうです。今年「金」でしたね。コロナ禍でのオリンピック・パラリンピックで日本選手が大活躍。アメリカでは大谷翔平選手がリアル二刀流で数々の賞を取り、金字塔を打ち立てました。さて、あなたの今年の漢字は何でしょう？



今年も残りわずかとなりました。新型コロナウイルス感染症・インフルエンザ・感染性胃腸炎など冬に流行する感染症に冬休みはありません！感染予防は続きます。

マスク・手洗い・換気・距離を取る

で元気に新しい年を迎えましょう！

冬休みの前に…

今年1年を振り返ろう

それぞれの項目を

10点満点で自己採点してみよう！

あなたの健康通信簿

合計 ___/100点

- | | |
|--|---------|
| 1 毎朝同じ時間に起きることができた | ___/10点 |
| 2 3食しっかり食べた | ___/10点 |
| 3 食後の歯みがきを欠かさなかった | ___/10点 |
| 4 毎日、意識して体を動かした | ___/10点 |
| 5 ストレスを上手に発散することができた | ___/10点 |
| 6 テレビやゲームの時間はルールを決め、守った | ___/10点 |
| 7 手洗いは、指の間やつめ、手首までていねいに行った | ___/10点 |
| 8 健康診断で指摘されたところは、受診や治療を済ませた
<small>(指摘を受けなかった人は10点)</small> | ___/10点 |
| 9 疲れがたまる前にしっかり休養をとっていた | ___/10点 |
| 10 栄養バランスやカロリーに気をつけて食事をとっていた | ___/10点 |

80点以上の人



素晴らしい！
継続は力なり。
その調子で冬休

みも元気に過ごそう。

79~50点の人



どこの点数が低
かったかな？
自分のウイーク

ポイントを分析してみよう。

49点以下の人



とにかく今日で
きることからチ
ャレンジしよう。

冬休みの間がチャンス！

CHECK!

あなたはこの1年、新型コロナウイルス感染症予防のため、

- ①健康カードに体温を記入し、毎日学校に提出した
- ②手洗いを忘れずにできた
- ③マスクを必ずつけた。
- ④教室の換気に気を付け、窓を開けたり、声をかけた

できましたか？