



ほけんだより～すくすく

12月の
けんこう
もくひょう

よぼう
かぜやインフルエンザの予防をしよう

春竹小学校
保健室
R5.12.22 発行

もうすぐ楽しい冬休み♪

クリスマスにお正月、楽しみがたくさんありますね。
外がさむいからといって家の中でゴロゴロとゲームやテレビ・・・
こんなダラダラ生活をしてしまわないように、冬休みの間も早ね早起き！
ときどき、ノーメディアデーを決めて家族みんなで楽しくだんらんしましょう。
外あそびで体をあたためるのもいいですよ★
新しい年を、元気に気持ちよくむかえたいですね。

ケーキの後は、
歯みがきシュツシュツ



ふゆやす 冬休みを楽しく 元気にすごす 5つのポイント

③おうちの人のお手伝いをしよう



おお
大そうじやお正月のじゅんびなど、す
すんでお手伝いをする。

① 食べすぎ注意
おいしいものがたくさんあっても、よくばって食べない。



②夜ふかしをしない
夜おそくまで起きていると、カゼをひきやすくなるので、早くねるようにする。



④外で運動しよう

さむくても、天気の良い日は外に出て、体を動かそう。



⑤テレビやゲームは時間を決めて

テレビやゲームをするときは、かならず時間を決めて、守る！



新型コロナウイルスもインフルエンザも /

自分のできる感染症対策 しっかり続けることが大事



人と一緒のときはマスク
ひまつを飛ばさない



人との距離をとる
(人混みは避ける)



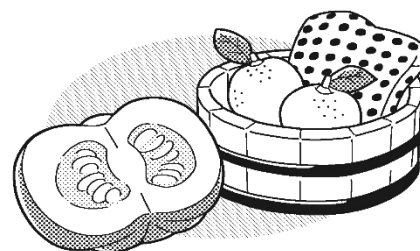
石けんで手洗い
(定期的こまめに)



栄養や睡眠をしっかり
体力をつける

2023年の冬至は12月22日

「冬至」とは、1年の中で夜が最も長くなる日です。今年の冬至は12月22日で、冬至にはゆずを入れたお風呂に入ったり、カボチャを食べたりして、幸運や健康を願う風習があります。



かぜにかからない・うつさない「さ・し・す・せ・そ」かるた

次の文に当てはまる絵を下から探し、○の中に初めの文字を入れましょう。

さ 寒さに負けず、まめに体を動かそう
す 好ききらいせずに、3食食べよう
そ 外から帰ったら、手洗い・うがい

し しっかりねむれば、一日元気
せ せきエチケットを忘れずに



ふゆやす
冬休みもきそく
ただ正しい生活をして、3学期も
げんきに学校にこよう♪