

ほけんだより

令和4年12月15日 NO. 12
三神小学校

冬休みは楽しいが行事いっぱい！つい夜更かしをしたり、おやつやごちそうを食べすぎたり、生活リズムがくずれやすくなります。

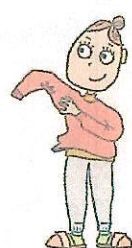
休み中も、きそく正しい生活を心がけ、3学期元気に会いましょう。



寒い冬も暖かく過ごせる服装の工夫

はだ着を身に付ける

体にほどよく、フィットするものにし、汗でしめった時はとりかえます。



重ね着

重ね着で空気の層をつくる

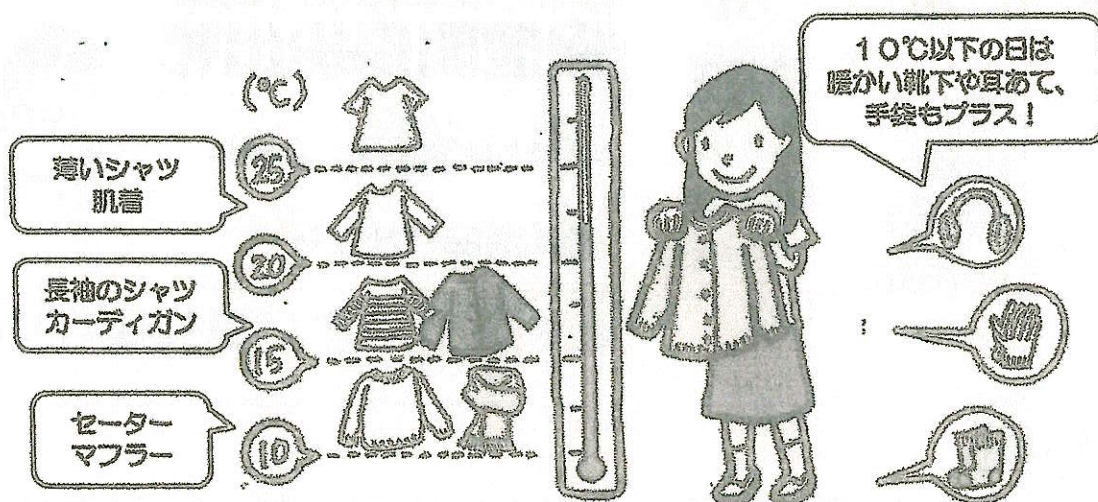
服の間に空気の層を作ると、体の熱が逃げにくくなります。

「3つの首」を冷やさない

マフラーや手ぶくろ、レックウォーマーなどでしっかりガードします。



その日の気温を見ながらプラス1枚



ふゆやす

冬休みけんこうカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
朝・昼・夜のご飯は、好き・嫌いしないで何でも食べよう。 特に、野菜をたくさん食べましょう。 楽しい冬休みをすごしてください。						24 クリスマス いよいよ冬休み!!
25 きそく正しい生活 を心がけよう。	26 学校の時と同じ時間 に起きよう。 運動もしてね。	27 丁寧な歯みがきしてね。	28 ゲームは、時間を決めてしよう。 あまいおやつを食べすぎないでね。	29 家のお手伝いは、すすんで毎日続けよう。	30 自分のへやもおそろじしよう。	31 大みそか 夜ふかししないで早く寝よう。
1 元旦 1年間の目標をたてよう。	2 おやつは、時間と量を決めて食べよう。	3 宿題、大丈夫かな？ 体重をはかってみよう。	4 で出かける時は家の人に行先や時間を伝えよう	5 ゲームは、時間を決めてしよう。	6 野菜も食べてね。	7 朝ねぼうししないで、早く起きしよう
8 からだを動かしてね。 なわとびしよう。	9 学校に行く準備！忘れ物ないか確認しよう。	10 始業式 元気な笑顔をお見せてください。	保健関係提出物 ふゆやす けんこう ・冬休み健康カレンダー ・歯垢をみつけよう ぜんいんていしゅつ 全員提出です。忘れないでね!!			

おうちの方へ

冬休みは、楽しい行事が続きます。家族や久しぶりに会う親戚の人などと楽しく過ごすことは大切ですが夜更しや暴飲暴食は体調をくずす原因になり、3学期のスタートにも影響します。どうぞ気をつけて見守ってあげてください。