

ほけんだより 12月

令和5年12月1日
旭東小学校保健室

日ごとに風が冷たく感じられるようになり、少しずつ冬に近づいてきました。体が寒さになれていないため、かぜをひきやすい時期です。衣服の調節や、汗のたいさくにも気を配って、元気に乗り切りましょう。

ふゆやす たのしい冬休みにするために

もうすぐ冬休みです。せっかくの冬休み、元気にすごしたいですね。元気にすごすには、生活リズムをくずさないことがたいせつです。また、今年も新型コロナウイルスやインフルエンザなどのウイルスに気をつけながらすごさなくてはなりません。しっかり予防して、楽しい冬休みにしてください。

冬休みを健康で安全にすごすための 約束

生活リズムを崩さない



規則正しい生活習慣が
元気の秘訣だよ

家でも感染症対策



手洗いや換気で感染症の
予防を続けよう

少しずつでも毎日運動



身体を動かすと気持ちも
リフレッシュできるよ

暗くなる前に家に帰る



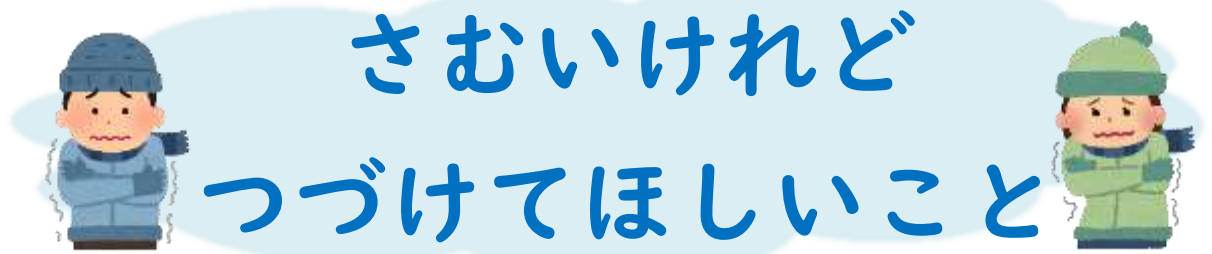
外出するときは家の人に
帰る時間を伝えておこう



もう少して冬休みですね。年末年始には楽しいイベントやお出かけの予定がある人も多いでしょう。
楽しく元気にすごせるように、健康な生活に気をつけてみましょう。

12月の目標

ほけんもくひょう 保健目標	<ul style="list-style-type: none"> めんえき力を高めよう こまめに換気をしよう
あんぜんもくひょう 安全目標	<ul style="list-style-type: none"> 安全な遊びの工夫をしよう



さむいけれど つづけてほしいこと

寒くなってくると、手あらいやかんきが「つらいなあ」と思うことがありますよね。水で手をあらうときにササっとかんたんにすませたくなったり、つめたい空気が入ってくるのでまどをあけてかんきをするのがイヤになったりすると思います。
でも、なぜ手あらいやかんきをするのでしょうか？手あらいやかんきはかぜよぼうのためにこれまでがんばってきたことです。これからの寒い季節もつづけてくださいね。

てあら
手洗い



かんき



きれいなハンカチできちんと
ふくところまでが手洗いです



ハンカチでふきましょう！

