

# ほけんだより 12月

R3.12/7 (火)

NO.10

養護教諭：日下 あかり

## \* 今月の保健目標 \*

ふゆ さむ ま せいかつ  
冬の寒さに負けない生活をしよう



ふゆ くうき かんそく くうきちゆう たいざい  
冬は空気が乾燥し、ウイルスなどが空気中に滞在しやすくなっています。

かしつき かんき す かんきょう き  
加湿器を使ったり、換気をすることで、過ごす環境にも気をつけよう！



### かんきょう ととの 環境を整えよう

さむ 寒くても、しっかりと換気をすることで、新鮮な  
くうき 空気をとりいれよう！

ふゆやす いえ そうじ  
冬休みに家の掃除をするのもいいですね☆



### すこ ounどう 少しずつでも運動をしよう

たいりよく さむ ま からだ  
体力をつけて寒さに負けない体をつくろう！

からだ うご きも  
体を動かすと気持ちもリフレッシュ  
できますよ☆



### shyokushi 食事をしっかりとろう

みなさんの体は、みなさんが食べた  
ものでつくられています。バランスの  
取れた食事で、元気な体をつくろう！



# もうすぐ冬休み☆体調不良に気をつけて！

あっという間に12月になり、もうすぐ冬休みですね。休み明け、元気に登校するためにも

冬休み中の生活習慣には、気をつけて過ごしてほしいと思います。

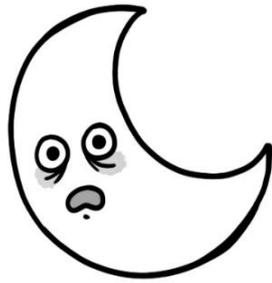
## 冬休みの生活習慣の乱れの原因は...コレかも！

☆ ダラダラ



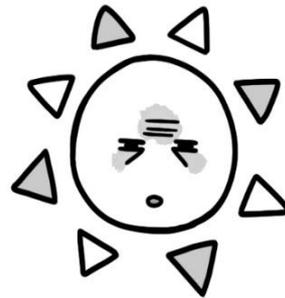
ダラダラとずいずい  
規則正しい生活を送ろう！

☆ ヨラカシ



寝不足だと免疫が下がり  
疲れもとれないよ！

☆ アサネボ



早く寝ないと  
朝早くに起きられないよ！

☆ タバスギルン



年末年始は  
食べすぎないように！

2021年も残りわずかとなりました。皆さんにとって、どんな1年だった

でしょうか？振り返ると、たくさんの出来事があったと思います。その経験の一つ

一つがみなさんの力になり、次の年のエネルギーにつながっていきます。

今年1年間、頑張った自分のために、年末年始はゆっくり休んで（ダラダラしすぎ

ない程度に）、新しいスタートをきれるようにしよう☆

