

ほけんだより

ふゆやす ころ
冬休み号



ふゆやす ちゅう ぎ せいかつ
冬休み 中も感染症に気をつけた生活をつづけてください。

げんき たいせつ
下の3つのことは、元気に生活するためにとても大切なことです。

つづ よ ほう たい さく 続けましょう！インフルエンザ、コロナウイルス予防対策

① て あら 手洗い・うがいをする

ウイルスを体の中に入れないために、
こまめに石けんでの手洗い・うがいをしましょう。
水が冷たく感じますが、外遊びの後、トイレの後、
給食前は特にしっかりと手を洗いましょう。



② すいみん しっかり睡眠をとる

つかれを残したままだと免疫力（病気に勝つ力）が弱くなります。
つかれているなと思ったら、ゆっくり休んでください。



③ そと からだ うご 外で体を動かそう

天気の良い日は、体を動かし寒さに負けない
体をつくりましょう。



おでかけするときは、かならずマスクをつけて、こみあって
いるところに用があるときは短い時間ですませましょう。

冬休みもゆだんしないで
新型コロナの予防



一人ひとりが
できることを
きちんとして

手洗い マスク かんき 人とのきり

人がたくさんいる

ぎゅうぎゅう



しめきったばしょへや

むんむん



人とのきり

がやがや



蜜(みつ)になるところでは、かならずマスクをつける

冬休み

がんばってほしいこと



ふとりすぎに注意しよう！ ちゅうい

ごちそうを食べる機会が多い冬休みですが、食べすぎに注意してください。また、食べすぎたかなと感じたら、ちょこちょこ体を動かして運動をしてください。気持ちもリフレッシュ。お手伝いもおすすめです。



ゆずめを防いでカゼ予防 ひせ よほう

お風呂からあがった後、あついからといって下着のままでいると、せっかくあたたまった体が冷えてしまい、かぜをひきやすくなります。キチンと体をふいて、髪もかわかし、あたたかくして休みましょう。



やる気まんまん！お手伝い き てつだ

年末は、自分の机の周りや家のおそうじをすすんでお手伝いをしましょう。運動にもなります。おうちの人も大助かりです。

きれいになった身の回りで、気持ちよく新年をむかえましょう。



すいみん不足は最大の敵だ！ ぶそく さいだい てき



夜、ぐっすりねむることは、頭やこころ、体のつかれをとるためにぜったいに欠かせないことです。すいみんが足りないと、勉強への集中力や記憶力、気持ちを落ちつかせる・思いやる気持ち・病気に負けない抵抗力などぐっとおちてしまいます。冬休みでも、早やね・早おきをつづけましょう。



みんなで笑って、よいお年を☆ わら とし

「笑うかどには福きたる」ということわざがあるように笑うと、自分もまわりの人もこころが明るく楽しくなります。新しい年もいっぱい笑っていい年にしましょう！

