

ほけんだより

冬休み号



中之島小
ほけんしつ

2017.12.22(No.12)



あす 明日から冬休み！クリスマスにお正月、おいしいものを食べたり、
あそ 遊んだり・・・いまから楽しみですね。でも、休みの日は生活リズム
たの 楽しみがち。イベントを楽しむためにも早ね・早起きをして、元気
げんき にすごしましょう！



せいかつ 生活リズムを
みだ 乱さないようにしましょう



すききらいせず
バランスよく食べよう



きちんとは
歯をみがこう



てつだ お手伝いなどで
からだを動かそう

ふゆやすみのけんこう

た 食べすぎ
の 飲みすぎに注意



かぜの予防をしよう



おさらいしよう！ マスクのとりあつかい

つける



はな 鼻からあごまでをおおい、かお 顔との間に
あいた おの
すきまがあかないように軽く押します。

→「あごマスク」はもちろん、
はな 鼻だけ・口だけはNG。

はずす



かたほう 片方のひもを持って耳からはずし、も
かたほう 片方もとって顔からはずします。

→ウイルスなどがついているかも
しれないので、表面にはさわらない。

あしる



びんろく い 袋に入れて口をとじるか、ふ
たがついたゴミ箱にすてます。

→すてたあとは、かならず手をよく
あらいましょう。

えん した ちからも 縁の下の力持ち？

したぎ 「下着」のパワー！

したぎ 下着を着ると、うわぎ 上着との間にあた
あいた おの
たかな 空気がたまるため、ポカポカ
からだ 体があたたかくなります。その保温
ほおん 効果はなんと2℃！上着の重ね着を
こうか するよりも、下着を着て冬を快適に
うわぎ すごしましょう♪



3学期も元気な顔を見せ
てくださいね♪
よいお年を！

