



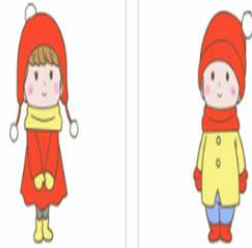
東野幌小学校 保健便り  
2023年12月5日  
NO.14  
低学年向け

## 12月ほけんもくひょう「冬をけんこうにすごそう」

ことしさいごの月になりました。さむいのはいやだな～、とおもっている人はいませんか？  
11月には、せいかつのできるふりかえりをしましたね。まもることができましたか？  
12月のほけんもくひょうは「冬をけんこうにすごそう」です。まいにち、おなじようにせいかつすることがたいせつです。てあらいやせきだでるときはマスクをして、冬やすみまで元気にすごしましょう。

### きみはどうですか？

1. てぶくろやマフラー、みみかけやぼうしで、さむさをふせいでいる。



2. うすいふくの上に、あついふくをきている。

あたま、て、みみ、くびをひやすと、からだぜんたいがさむくなります。

いちまいだと、すかさかして、さむくかんじます。

3. ズボンなどの下に、スパッツなどをはいている。



4. あつでのコートやジャンパーをきている。

あしもとからあたたかくすることが、たいせつです。



外のかぜはととてもつめたくなっています。からだをひやさないようにしましょう。



すべらなくて、あたたかい。  
冬のくつもだいじだよ！

