

ほけんだよ！



東野幌小学校 保健便り
2023年12月22日
NO15
低学年向け

あしたから冬休みです！

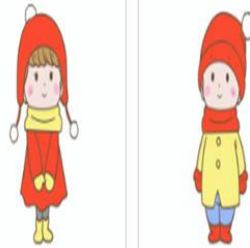
明日から冬休みです。さむいのはいやだな～、とおもっている人はいませんか？12月のほけんもくひょうは「冬をけんこうにすごそう」でした。みなさんは、^{げんき}元気にすごしていますか？ほけんしつまえのけいじを見てくれた人がおおかったです。「今日のころの元気」もたしかめましたか？

冬休みも「はやね、はやおき」など、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。びょうきにならないように、しっかりとてをあらいましょう。人のたくさんいるところでかけたり、せきがでるときはマスクをしましょう。

体のちよしをわるくしないためにたいせつなこと、それは・・・

体をひやさないこと

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、すかすかして、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。さむくてからだのうごきがわるいと、けがをします。

外のかぜはとと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！
たのしい冬休みにしましょう！

