

# ほけんだより

大麻小学校

【NO. 13】2023. 12. 19

## びょうきやケガにきをつけて たのしいゆやすみを!

今年もあとわずかでおわろうとしています。この1年、健康にすごすことができましたか？来週からはよいよふゆやすみがはじまります。1年のつかれがでて体調をくずしてしまわないように、生活リズムをととのえてすごしましょう。ふゆやすみあけ、元気なみなさんにあえるのをたのしみにしています。

### 冬休み ぽっかり怪獣に ご注意!

冬休みを元気に過ごすポイントをすべて通ってゴールを目指そう！一度通った道に戻ったり、ぽっかり怪獣がいるところを通ることはできません。

**よふかしぽっかり**  
なかま ギャームぽっかり

まだ10時だよー

**攻略方法** 早おき

抵抗力が下がっているかも。朝早く起きて太陽の光を浴びよう。軽い運動もオススメ。

**たべてぽっかり**  
なかま ねてぽっかり

もっと食べようよー

**攻略方法** バランスのいい食事

好き嫌いせずバランスよく食べよう。食べる時間と量を決めてダラダラ食いを防ごう。

**ギャームぽっかり**  
なかま よふかしぽっかり

ぼくとあそぼー

**攻略方法** 外遊び

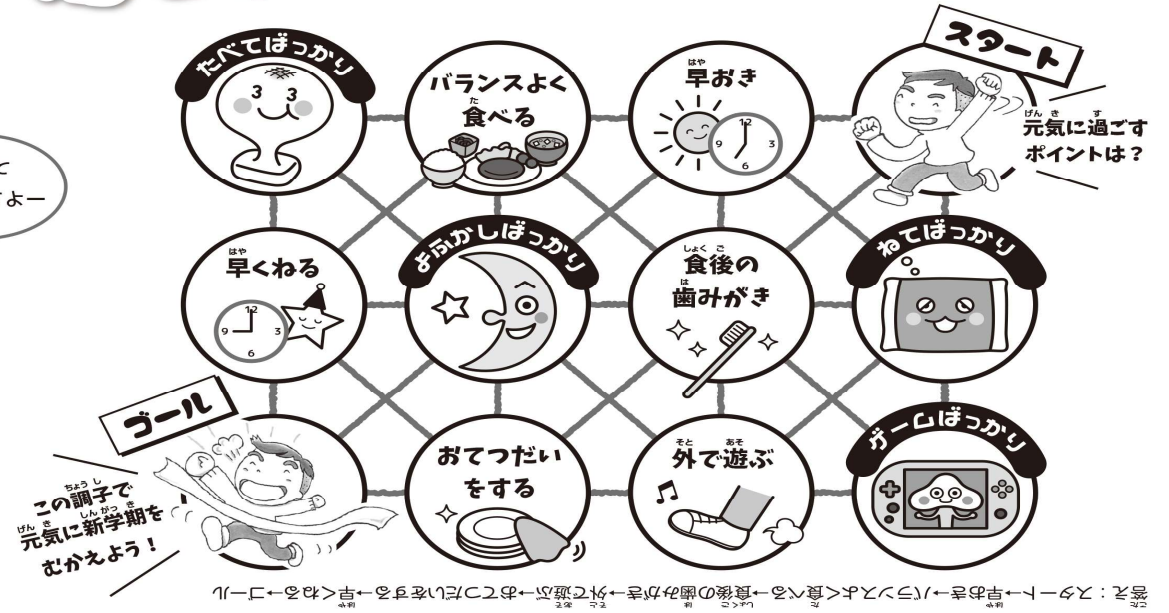
運動不足になっているかも。寒くても外に出て体を動かそう。ゲームをする時は時間を決めて。

**ねてぽっかり**  
なかま たべてぽっかり

もうすてねてよー

**攻略方法** めざまし時計

学校に行く日と同じ時間に起きよう。起きる時間を決めたら寝る前に3回言ってみよう。



さむいときは3つのくびをあたためよう！  
さむいときは「くび」「てくび」「あしくび」の3つのくびをあたためましょう。  
3つのくびには体中をめぐる血管が集中しているので、あたためるとからだの内側からあたまりますよ。

- くび** ネックウォーマーをつけたり、ハイネックの服を選ぼう
  - てくび** 外に行くときは手袋を忘れずに
  - あしくび** 締めつけない、厚手の靴下が◎
-