

ほけんだより

大麻小学校

[NO. 13] 2023. 12. 19

びょうきやけがにきをつけて 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

ぽっかり怪獣にぞ用心!

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

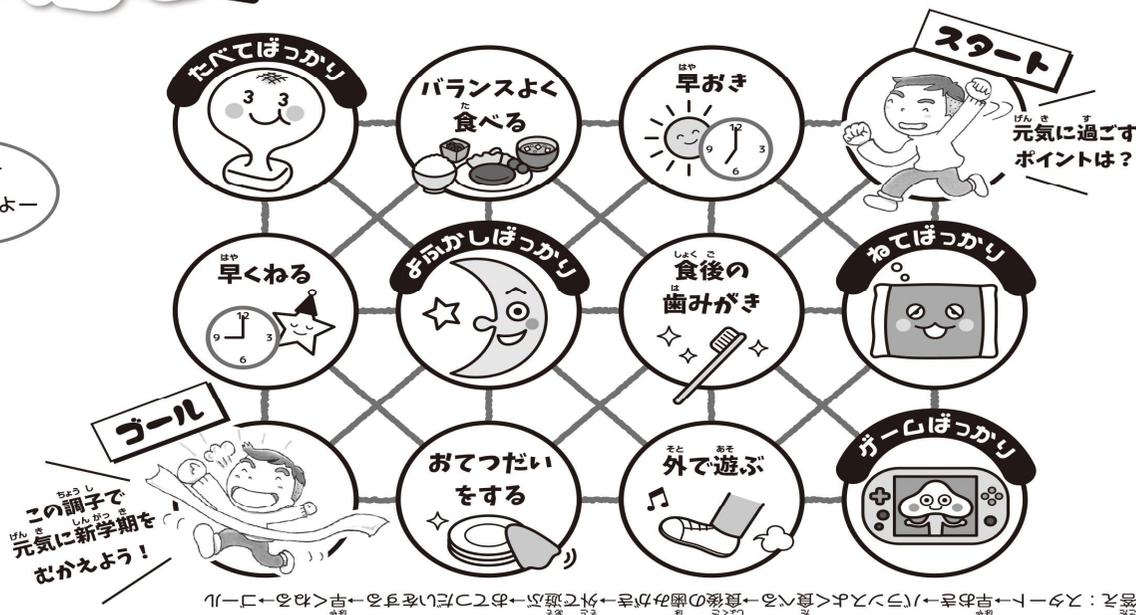
運動不足になっているかも。寒くても外に出て体を動かそう。ゲームをする時は時間を決めて。

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◎

