

ほけんだより

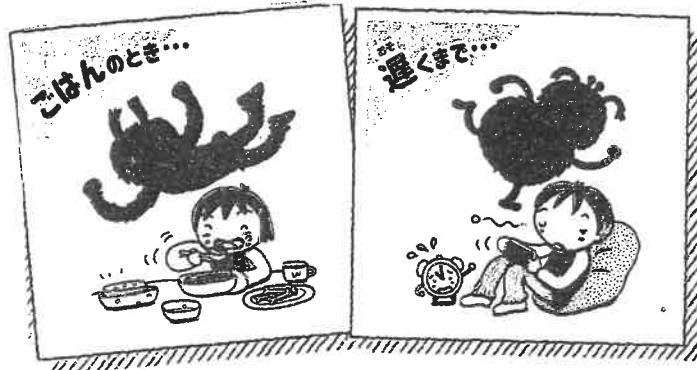
2021. 12. 23 NO. 14

むこしょうがっこう 小学校 ほけんしつ
(おうちのひとといっしょによみましょう)



いよいよ冬休みになりますね。冬休みは、クリスマス、年越し、お正月と楽しい行事が続きますね。でも、夜ふかしや食べすぎは体調をくずす原因になってしまうかもしれません。体の調子が悪くてつらい冬休みだった。なんてことにならないよう、生活のリズムをくずさないようにすごしましょう。

ふゆやすみ… こんなすごしかたをしている人は
モン (もん) スター のしわざかも!?



ゴロゴロするもん



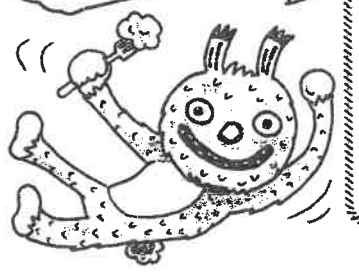
布団やこたつ、ゲームなどあらゆる手段を使って、だらだらさせようとするモンスター。運動不足になって、寒さに負けてしまうよ。

手洗いしたもん



水で流すだけで「ちゃんと洗えたよ」とささやくモンスター。汚れた手で顔をさわったり食事をすると、感染症にかかりやすくなるよ。

食べすぎちゃうもん



おいしいものを「まだまだ食べられるよね」とお皿にのせてくるモンスター。食べすぎは、胃や腸に負担がかかってしまうよ。

夜ふかしするもん



「学校は休みだよ」「おもしろい動画があるよ」と、誘ってくるモンスター。疲れがたまったり、カゼをひきやすくなってしまうよ。

あなたはどの方法でモンスターをやっつけますか

早起き お手伝い 部屋のそうじ ていねいな手洗い (手首や指の間も忘れずに!) お風呂に入る
好き嫌いなく食べる ひと口30回噛んで食べる 腹八分目にする テレビを見ない日を決める 散歩

選んだものに○をしよう。

冬休みも感染症の予防をつづけましょう。

- 朝の検温、健康観察を忘れずに毎日しましょう。
* 熱があつたり、調子の悪い時はお出かけもがまん! がまん!
- 石けんをつかって、手洗いをていねいにし、消毒をしましょう。
* 手洗いしたもんモンスターのささやきにまけないで!
- マスクを正しくつけて出かけましょう。
* 家に帰ったらうがいをするのもわすれずに!