

ほけんだより

ほけんだより
冬休み前特別号
令和4年12月

ふゆ げん き

冬を元気にすごすための3か条

じょう



はや はや お あさ た
その1 早ね・早起きをし、朝ごはんを食べるべし。

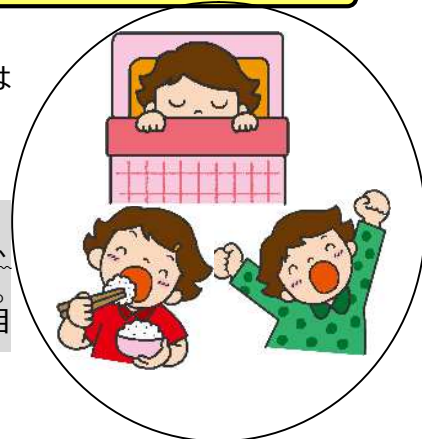
いちにち げんき

一日の元気のもととは朝ごはんです。早ね・早起きをして、朝ごはん

をしっかりと食べ、毎日を元気にスタートさせましょう。

★ふとんに入る時間は、1・2年生9時、3・4年生9時30分、

5・6年生10時が理想です。この時間までにはふとんに入り、目をとじましょう。



て あら
その2 ていねいに手洗いですべし。

そと かえ とき しょくじ まえ てあら

外から帰った時、食事の前は手洗いをしましょう。なるべく、

人ごみの中へ行かないようにするのも予防のひとつです。「体調

をくずしてずっと寝ていた…。」そんな冬休みにはしたくないですね。

コロナに負けず、たのしい冬休みにしましょう。



からだ うご
その3 体を動かすべし。

そと

外はさむいですが、体を動かしましょう。また、冬休みはついつい

食べ過ぎてしまいがちですが、食べ過ぎはひまや腹痛のもとです。食

べる時間を決めるなどして食べ過ぎないようにしましょう。運動をして

じょうぶな体をつくることで、病気にもかかりにくくなります。1月のなわとび大会に向けて、練習するのもよし。大そうじのお手伝いをするのもよし。

