

# ほけんだより

ふゆ げんき

冬を元気にすごすための3か条

じょう



ほけんだより  
冬休み前特別号  
令和4年12月



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 あさ はや はや お あさ  
一日の元気のもとは朝ごはんです。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、  
ひと なか い よぼう たいちょう  
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  
ね ふゆやす  
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。  
ま ふゆやす  
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 からだ うご ふゆやす  
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  
た す た す ふくつう た  
食べ過ぎてしまいがちですが、食べ過ぎはひまんや腹痛のもとです。食  
じかん き た す うんどう  
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  
からだ びょうき  
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。

