

ぽかぽか

遠別小学校 ほけんしつ

2021.12.24

NO.16

12月の保健

目標

ふゆ けんこう
冬を健康に
すごそう



たの 楽しむな 冬休みがやってきました。クリスマスやお正月などわくわくするイベントが盛りだくさんですね。毎日元気にすごすために、冬休みも生活リズム（食事・運動・休養）を整えておきましょう。長い休みだからといって、ずっとスマートフォンやゲーム、YouTubeばかりしているのは心も体も心配です。3学期始業式の日には心も体も心配です。3学期始業式の日には心も体も心配です。

食べすぎに気をつけよう



今年のうちには治療をすませよう



冬休みを健康で安全にすごすための約束

生活リズムを崩さない



規則正しい生活習慣が元気の秘訣だよ

家でも感染症対策



手洗いや換気で感染症の予防を続けよう

少しずつでも毎日運動

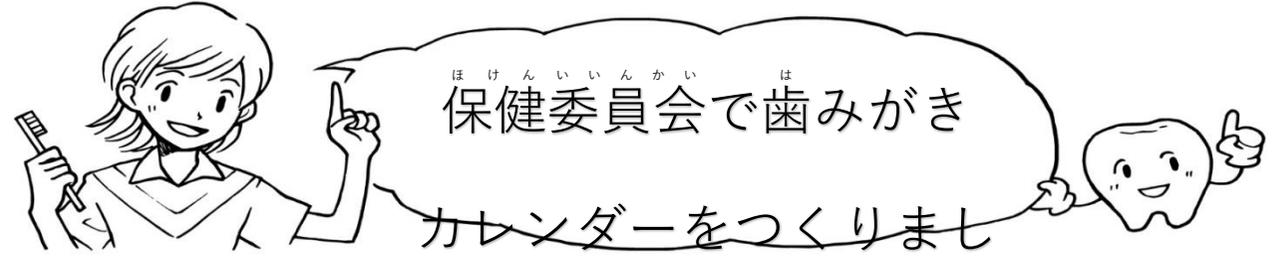


身体を動かすと気持ちもリフレッシュできるよ

暗くなる前に家に帰る



外出するときは家の人に帰る時間を伝えておこう



いつも保健委員会で歯みがきカレンダーを作成していますが、今年は少し形を変えました。

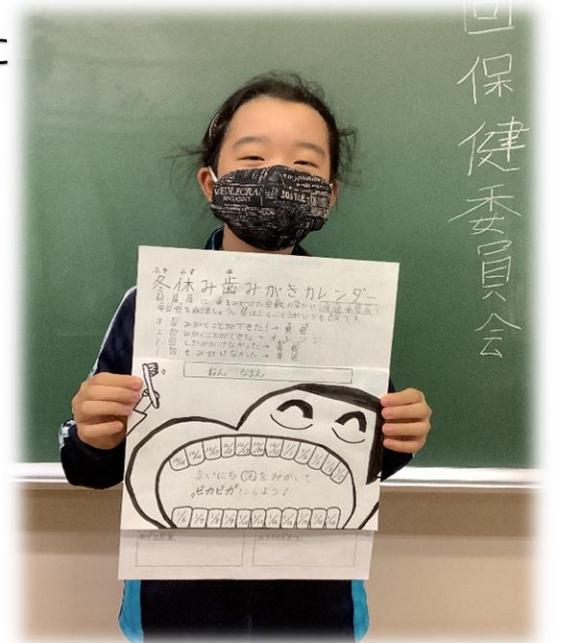
まず委員会の話し合いでどんなキャラクターが低学年にとっても分かりやすくていいかを考え、「クレヨンしんちゃん」になりました。

イラストは4年 須田稀愛桜さん、

タイトルは6年 泊陽菜多さん、

説明文は6年 細谷珠里さんがかいてくれました。

夏休みとやり方がちがうので、下の説明をよく見て取り組みましょう。



【冬休み歯みがきカレンダーのやり方】

①毎日必ず、その日の日づけの歯に色をぬります。

②朝・昼・夜の歯みがきができた数によって、ぬる色が変わります。

3回→きいろ

2回→オレンジ

1回→あお

0回→くろ

③昼はぶくぶくうがいでOKです。

④さいごの日に、「じぶんのはんせい」を書いて、おうちの方からコメントをもらい、始業式の日を持ってきましょう。

