

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 しみな ふうやす
楽しい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

た 食べすぎに気をつけよう



ことし ちりょう
今年のうちに治療をすませよう



冬休みを健康で安全にすごすための約束

せいかつ くず
生活リズムを崩さない



きそくただ せいかつしゅうかん
規則正しい生活習慣が
げんき ひげつ
元気の秘訣だよ

いえ かんせんしやうたいさく
家でも感染症対策



てあら かんき かんせんしやう
手洗いや換気で感染症の
よぼう つづ
予防を続けよう

すこ まいにちうんどう
少しずつでも毎日運動

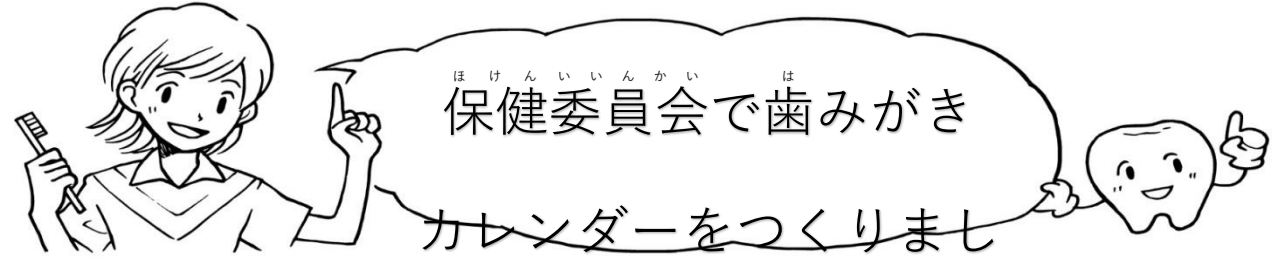


からだ うご かも
身体を動かすと気持ちも
リフレッシュできるよ

くら まえ いえ かえ
暗くなる前に家に帰る



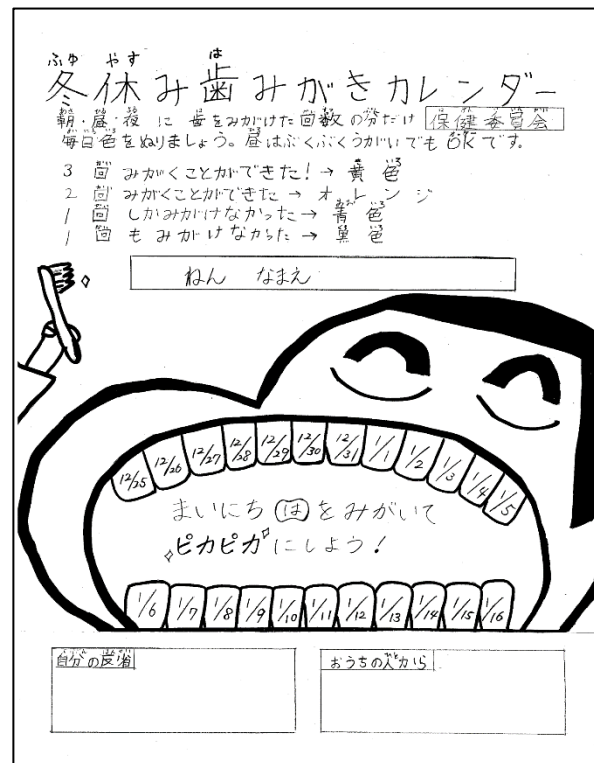
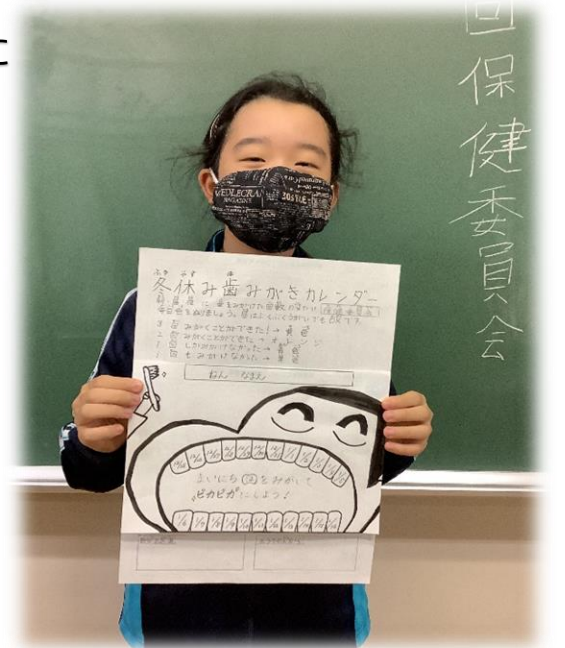
がいしゆつ いえ ひと
外出するときは家の人に
かえ じかん つた
帰る時間を伝えておこう



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 → くら
- 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。