

おうちのひとと いっしょによみましょう。

ほけんだより

常金丸小学校
ほけんしつ
2022年(令和4年)
12月21日
NO. 11

冬休みは、クリスマスや年末年始など、子どもたちにとってお楽しみの多い時期です。生活リズムがくずれやすいえに感染症が心配です。よい生活リズムをつくり、元気で楽しい冬休みにしましょう。



ふゆやすみ生活カード

お名前 氏名 学年 学年

お父さんのお名前 姓 名

お母さんのお名前 姓 名

お誕生日 月 日

お休みの日 月 日

お休みの理由

お休みの予定

日	月	火	水	木	金	土	日
2022	12	21	22	23	24	25	26

「はみがき」「うんどう」「おてつだい」
の目標はきまりましたか。

「ふゆやすみ 生活カード」で点検しながら、
よい生活リズムをつくりましょう。

クイズ ○に あてはまることばは なん 何でしょうか。

① 冬場は「**〇〇おんやけど**」に注意しましょう。

あたたかくて心地よいと感じる温度でも、長時間、同じ部位がふれ続けることでおこります。つかいすてカイロや電気毛布、湯たんぽなどでおこります。



② 「**あつぎ**」より「**〇〇ぎ**」です。

服を何枚も何枚も重ねて着るより、「〇〇ぎ」をきちんとつけることでとてもあたたかくなります。

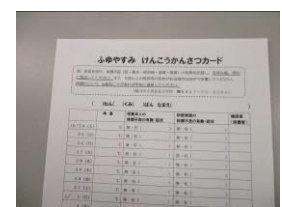


③ パッケージをよく見よう。「**お〇〇**」の文字はないですか。

本場にジュースかどうかたしかめよう。20歳未満の飲酒は、からだに様々な悪影響があるので法律で禁止されています。



④ 冬休み中も「**けんこう〇〇〇〇**」をつづけましょう。



「ふゆやすみ けんこうかんさつカード」(黄色の紙)

をくばります。自分の体調が悪いことに早く気づくためにも、毎日熱をはかりましょう。

⑤ 「**て〇〇〇**」で感染をふせぎましょう。

「て〇〇〇」は、新型コロナだけでなく、感染性胃腸炎やインフルエンザなどをふせぐことにも役立ちます。

