

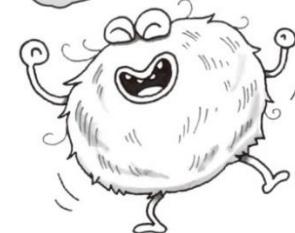
ほけんだより

12月

2021年12月1日 大阪市立弘済小学校 ほけんしつ



ゴロゴロするもん



ふとんやこたつ、ゲームなどあらゆる手段を使って、ダラダラさせようとするモンスター。運動不足になって、寒さに負けてしまうよ。

食べすぎちゃうもん



おいしいものを「まだまだ食べられるよね」とお皿にのせてくるモンスター。食べすぎは、胃や腸に負担がかかってしまうよ。

モンスターをやっつける方法はどれかな?

早起き
好き嫌いなく食べる

お手伝い
部屋のそうじ
ひと口30回噛んで食べる

ていねいな手洗い(手首や指の間も忘れずに!)
腹八分目にする

お風呂に入る
テレビを見ない日を決める

散歩★

冬休み

こんな過ごし方をしている人は

モンスターのしわざかも!?

手洗いしたもん



水で流すだけで「ちゃんと洗えたよ」とささやくモンスター。汚れた手で顔をさわったり食事をすると、感染症にかかりやすくなるよ。

夜ふかしするもん



「学校は休みだよ」「おもしろい動画があるよ」と、誘ってくるモンスター。疲れがたまたり、カゼをひきやすくなってしまうよ。

12月になり、朝起きのもづらくなってきました。新型コロナウィルスは少し落ち着いてきましたね。たくさんの観客の中で、たのしいブレーメンの音楽隊を演じることができます。長いセリフを覚えたり、身振り手振りで楽しく演じている姿は、とても素敵でした。こうやって実施できたことは、みなさんの感染症対策のおかげだと思います。しかし、油断は禁物。冬はインフルエンザも流行する季節です。学習発表会のあたりから、風邪症状が出ている人が多かったですね。特に、ゴホゴホと咳がたくさん聞こえいました。マスクをしっかりすることはもちろんですが、咳をするときは口をハンカチや肘でおおったり、体調が悪いと思ったら早めに先生に相談しましょう。

もうすぐ冬休み

1 せいかつ生活リズムを崩さずに



2 たべすぎに注意



3 メリハリをつけて



4 げんき元気に過ごしましょう



冬のお出かけのポイントは?

- 寒さ対策
- 下着を着る
- 重ね着をする
- 3つの首をあたためる

事故対策

- 明るい色の服を着る
- なるべく早く帰宅する
- おうちの人へ「誰とどこに行く」「帰る時間」を伝える

