

# ほけんだより 12月

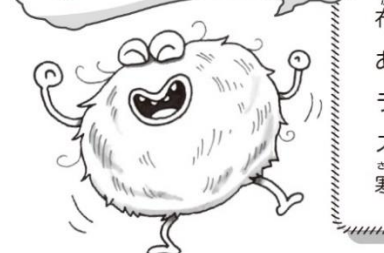
2021年12月1日 大阪市立弘済小学校 ほけんしつ

12月になり、朝起きるのもつらくなってきました。新型コロナウイ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した。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っています。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ていました。マスクをしっかりと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。

## ふゆ やす 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!?



### グロゴロするもん



布団やこたつ、ゲームなどあらゆる手段を使って、だらだら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。

### てーあら 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。

### た 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。

### 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。疲れがたまったり、カゼをひきやすくなってしまうよ。

### ふゆ 冬のお出がけの？ 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
- ☐ おうちの人に「誰とどこに行く」「帰る時間」を伝える



### モンスターをやっつける方法はどれかな？

早起き お手伝い

部屋のそうじ

ていねいな手洗い（手首や指の間も忘れずに！）

お風呂に入る

好き嫌いをなく食べる

ひと口30回噛んで食べる

腹八分目にする

テレビを見ない日を決める

散歩★

### もっすぐ 冬休み

