





おうちの人と一緒に
読んでください
令和4年12月6日
南長崎小学校 保健室

12月になりグッと冷え込み、冬らしさを感じるようになりました。12月はクリスマスに年末と楽しみなことも多い月ですね。そして2学期のまとめの月でもあります。しっかり2学期の振り返りを行いましょう。

 12月の保健目標は「感染症を予防しよう」です。もうすぐ冬休みになりますが、規則正しい生活を送るようにしましょう。よく眠り、1日の疲れをよくとることが感染症にかからないようにするために大切なことです。ワールドカップの結果も気になるとおもいますが、夜ふかしはほどほどにしておきましょう。

ポケットから手を出して歩こう！




風が冷たくなってきました。寒いからとポケットに手を入れて歩いていると、とっさに手をつくことができず顔や頭に大げがをすることがあります。寒い時には手袋をつけるようにして、必ず手はポケットから出しておきましょう。特にこれからは持って帰るものも多くなると思います。2学期も残りわずか。けがに注意して登下校するようにしてくださいね。最後になりますが、これからも手洗いやマスクの着用・手指の消毒などの基本的な感染対策を続けつつ、穏やかに年末年始を迎えられたらいいですね。

また、3学期に会えるのを楽しみにしています。


☆ 楽しい冬休みにするために ☆

イベントが盛りだくさんの冬休み。元気で楽しめるように、健康には気をつけて


ふ 服装には気をつけて
下着を着て、重ね着を
するとあたたかいよ




ゆ ゆっくり入浴しよう
湯ぶねにゆっくりつかって、
湯ざめをしないように



や 休みでもやっぱり三食
朝ねぼうせずに
朝ごはんを毎日
食べよう



す すいみんはたっぷり
夜ふかしが
続かないように
しよう



み みんな元気な顔で
3学期に
会いましょう

