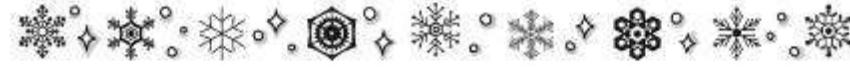


# ほけんだより



令和4年12月22日(木)  
世羅町立世羅小学校

12月22日は冬至。1年でいちばん昼間が短い日です。この日をさかいに、少しずつ日が長くなってきますが、本格的に寒くなるのはこれからです。

寒くなると、風邪をひきやすくなります。体調管理をしっかりと、元気に3学期を迎えましょう。



## ふゆやす けんこう 冬休み 健康チャレンジ!!

### ◆◇ 生活がんばりカードにチャレンジ ◇◇

冬休みから3学期への切りかえをスムーズにするために、冬休み最後の5日間の生活について記入する「生活がんばりカード」を全員に配付します。家族で声をかけあって、元気に3学期のスタートがきれるといいですね。

### 保護者の方へ

懇談の時に、健康の記録を返却します。目を通していただきましたら、表紙の学年の2学期の欄に押印またはサインをお願いします。

**1月10日(火)にお出してください。**



## 3つの首を温めて体ポカポカ



北風がピューツと吹いたら、体がガタガタ...

そんなあなたは、「首」「手首」「足首」の3つの「首」を寒さから守っていないのかも。3つの首には体中をめぐる血管が集中しているので、温めると体の内側からポカポカするのです。

**首** ネックウォーマーをつけたり、ハイネックの服を選ぼう

**手首** 外に行くときは手袋を忘れずに

**足首** 締めつけない、厚手の靴下が◎



体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう!

## 事故・けがに気をつけて過ごそう!!

○●暗くなる前に、帰りましょう●○

夕方は、交通事故が多いので、気をつけましょう。



○●歩くときは、ポケットから手を出しましょう●○

転びそうになったとき、体を守るために大切です。



○●道路の雪や氷に気をつけましょう●○

ふざけていると大けがにつながります。



年末は、お家の人も大忙し! 大掃除を手伝えればいいこといっぱい!!

☆気持ちがいい!

部屋がスッキリ片付けば、気分もすっきり!

窓ガラスをピカピカにみがけば、日射しがたっぷり入ってきて、部屋の中が暖かく感じられるはずです。

☆なくしたものがみつかるかも!?

身の回りの整理をすると、なくしたと思っていた物にまためぐりあえるかもしれません。