



ほけんだより

12月

令和3年12月
大野幼稚園・小学校
第 9 号

早いもので、今年もあと1ヶ月となりました。今年はどんな一年でしたか？新型コロナウイルス感染症もだいぶ落ち着いてきましたが、また変異株が出て心配なところですね。また、日に日に寒さが厳しくなり、体調をくずす子も増えているように感じます。もうすぐ冬休みが始まりますね。外が寒いからといって家の中でダラダラ・ゴロゴロ過ごすのではなく、外で遊んだり、お手伝いをしたりして、元気に体を動かしましょう！体を動かすと、ぽかぽかと温まって、風邪をひきにくい体になります。風邪に負けない体をつくりましょう！



冬を健康で過ごそう

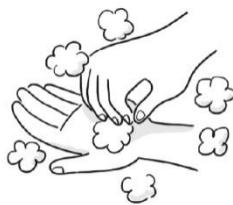


忘れないで！

手洗いの“ウイークポイント”

ゆびさき
指先とつめの間

→反対の手のひらに
つめを立て、こする



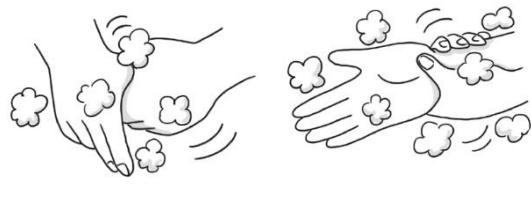
ゆび
指と指の間

→両手の指を組み
合わせて動かす



てくび
手首・親指

→反対の手で、握るよう
に持ち、ねじり洗い



これらの箇所は、手洗いが不十分になりやすいと知っていても面倒で、おろそかになりがちです。
より確実な感染予防にするためにも、洗い残しがないように丁寧な手洗いを心がけましょう。



ふゆ やす けん こう あん せん 冬休みを健康で安全にすごすための 約束

せいかつ 生活リズムを崩さない



きそくだい 規則正しい生活习惯が
げんき 元気の秘訣だよ

いえ 家でも感染症対策



てあら 手洗いや換気で感染症の
よぼう 予防を続けよう

すこ 少しずつでも毎日運動



からだ うご 身体を動かすと気持ちも
よぼう つづく 外出するときは家の人に
かまう じから ひとつ 帰る時間を使っておこう

くら 暗くなる前に家に帰る



冬休み
アウトメディアにチャレンジ



規則正しい生活习惯が
元気の秘訣だよ

手洗いや換気で感染症の
予防を続けよう

身体を動かすと気持ちも
リフレッシュできるよ

外出するときは家の人に
帰る時間を使っておこう



ことし 今年のうちに治療をすませよう



いつも保健教育にご協力・ご理解いただき誠にありがとうございます。歯科検診の結果から、まだ歯科医を受診していない児童のみなさんに再度、歯科受診のすすめ
(黄色い用紙)を配付させていただきます。お忙しいことと存じますが、乳歯のむし歯でも治療することで永久歯の歯を健康に保てるということもあり、治療をお勧めしています。

また、すでに治療が済んでいる場合は申し訳ありませんが、日付と医療機関を記入して、提出をお願いいたします。

ぬりえ



からだの中から暖かく

まいにちさむ 毎日寒いですが、自分で体温を上げて暖かくなる方法があります。

- ①食事をとる
- ②運動する
- ③湯船につかる



もの 物を食べると、その食べ物を消化したりからだに取り込んだりするために、胃や腸のはたらきが活発になります。熱がつくられます。運動も同じで、熱がつくられることで体温が上がりります。また、湯船にゆっくりつかることで、からだが温まるのです。