



ほけんだより



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！



12月の保健目標

ふゆ けんこう す
冬を健康で過ごそう



外でからだを動かして
免疫をアップ！



忘れないで！

手洗いの“ウイークポイント”

ゆびさき おいで
指先とつめの間

→反対の手のひらに
つめを立て、こする



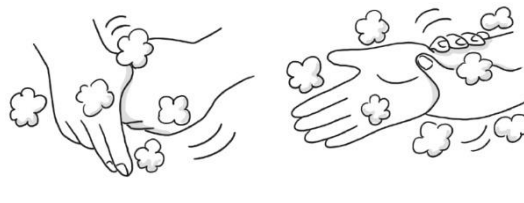
ゆび ゆび おいで
指と指の間

→両手の指を組み
合わせて動かす



てくび おやゆび
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。



冬休みを健康で安全に過ごすための約束

せいかつ ぐず
生活リズムを崩さない



きそくた せいかつしやうかん
規則正しい生活習慣が
元気の秘訣だよ

いえ かんせんしやうたいさく
家でも感染症対策



てあら かん かんせんしやう
手洗いや換気で感染症の
予防を続けよう

すこ さいにちうんどう
少しずつでも毎日運動



からだ うご きも
身体を動かすと気持ちも
リフレッシュできるよ

くら まえ いえ かま
暗くなる前に家に帰る



がいしゆつ いえ ひと
外出するときは家の人に
帰る時間を伝えておこう

冬休み

アウトメディアにチャレンジ



ことし ちりよう
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。



めいえ



からだの中から暖かく

まいにちさむ じぶん たいおん あ
毎日寒いですが、自分で体温を上
げて暖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、熱がつけられます。運動も同じで、熱がつけられることで体温が上がります。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。