

どろんこ



2024年 12月

ひろはたしょうがっこう
広畑小学校

ほけんしつはっこう
保健室発行



あさゆう ひ こ 朝夕は冷え込んでいるのですが、日中は晴れていると暖かい日が多いですね。

きおん さ はげ たいちよう くず げんき ふゆやす むか てあら はやね
気温の差が激しいと体調を崩しやすくなります。元気に冬休みを迎えるためにも、手洗い・うがいや早寝・早起きを心がけましょう。

もうすぐ冬休み

おも 思いっきり

が 楽 しい
ん ば む る

ための

合言葉

ふ

くそうであたたかく

うすぎ じょうず かさ ぎ
薄着はNG。上手に重ね着を
しましょう。



ゆ

ゆっくりお風呂に入ろう

す ゆぶね
シャワーだけで済ませず湯船に
ゆっくりつかりましょう。



に

ちゅうは外で運動しよう

さむ いえ ひ
寒いとつい家に引きこもってしまいがち。
てきど からだ うご
適度に体を動かしましょう。



ま

ずは早起きから

せいかつ たも はやお
生活リズムを保つことは早起き。
がっこう ひ おな じかん
学校がある日と同じ時間に
お
起きましょう。



け

んこう的な食生活を

た べすぎにちゅういして、はらばらふめ
食べすぎに注意して、腹八分目を
こころ
心がけましょう。



な

ん時間もゲームをしない

いえ ひと しっかりとやくそく 決めて
お家の人としっかり約束を決めて
た だしく使しましょう。



い

つも手洗い忘れずに

てあら わす
手洗いは感染症予防の基本です。
てあら かんせんしょうとぼう せえん
清潔なハンカチもポケットに。
せいけつ



ふゆやす たの よてい
冬休みには、楽しい予定が
はい ひと べんきよう
入っている人もいれば、勉強
をがんばる予定の人もあるか
もしれません。すべての基本
となるのは心身の健康です。