



ほけんだより

12月

令和3年12月1日発行
日南市立大窪小学校保健室

おうちのかたと
いっしょによんでね

今年も残すところあと1ヶ月になりました…！

クリスマスやお正月など楽しみがいっぱいの季節ですね。1年の終わりを元気いっぱい過ごせるように、白傾から『バランスの良い食事』、『適度な運動』、『十分な睡眠』を心がけてくださいね。

【12月の保健目標】

からだを鍛えよう。



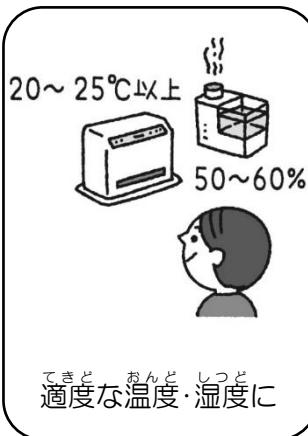
かぜ のひきはじめの注意



安静にして休む



しっかり食べて栄養補給



適度な温度・湿度に



外出はひかえる

もうすぐ
持久走大会！

足にいい靴はいてる？



つま先部分がやわらかく、
ま曲がりやすい



かかと部分がしっかりしている
指を動かせる適度な余裕がある

成長期のみなさん。すぐに小さくなるからといって、ゆるゆるの靴をはいていたり、きつくなったのに無理にはいていたりしていませんか？

足に合わない靴は、足指の変形をはじめ様々な障害の原因になります。

靴が自分に合っていないと
感じる人は、先生やおうちの人と相談してね！



まいえみ
2枚の絵を見くらべて

7つのまちがいをさがそう！



衣服で調節しよう



衣服で調節しよう



気温や活動内容に合わせて、衣服を調節しましょう。

【例】

そとで
外に出るとき

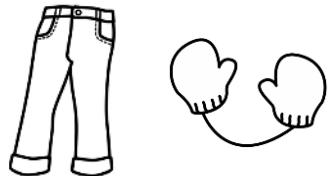
靴下+下着+シャツ+ズボン+セーター+上着+ネックウォーマー+手袋

うんどう
運動するとき

靴下+下着+動きやすい服装

しつない
室内にいるとき

靴下+下着+シャツ、セーター+ズボン



第2回 学校保健委員会

- 期日 12月8日(水) 10:35~11:20
- 場所 多目的室
- 内容 「食事のマナーについて見直そう」
- 講師 細田共同調理場 河野 千佳 先生

保護者の
皆様へ



11月にご協力いただきましたアンケートの結果に基づいて実施する予定です。
ご家庭における食育について振り返る良い機会になると思います。ぜひご参加ください。