



令和3年12月1日発行  
日南市立大窪小学校保健室

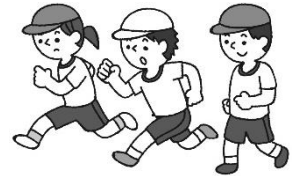
おうちのかたと  
いっしょによんでね

今年も残すところあと1か月になりました…！

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、白頃から『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。

【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



あんせい  
安静にして休む



しっかり食べて栄養補給

20～25℃以上



50～60%



てきど おんど しつど  
適度な温度・湿度に



がいしゅつ  
外出はひかえる

もうすぐ

じぎゅうそうたいかい  
持久走大会！

あし くつ  
足にいい靴はいてる？



さきぶぶん  
つま先部分がやわらかく、

ま  
曲がりやすい



ぶぶん  
かかと部分がしっかりしている

ゆび うご てきど よゆう  
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？

あし あ くつ あしゆび へんけい  
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。

くつ じぶん あ  
靴が自分に合っていないと  
感じる人は、先生やおうちの  
人に相談してね！



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！



## い ふ く ち ょ う せ つ 衣服で調節しよう



きおん かつどうないよう あ  
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

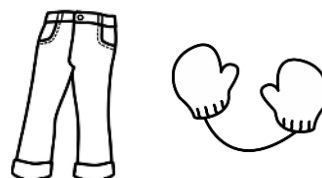
くつした したぎ  
靴下+下着+シャツ+ズボン+セーター+上着+ネックウォーマー+手袋

うんどう  
運動するとき

くつした したぎ うご  
靴下+下着+動きやすい服装

しつない  
室内にいるとき

くつした したぎ  
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。