

12月 ほけんだより



学校花壇のアリッサム

令和5年12月8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

12月22日は「冬至」です。

冬至は1年で最も日が短い日の

ことです。この日に湯船にゆず
を浮かべた、ゆず湯に入ると風邪

をひかずに冬を越せると言われています。実際にゆず湯は

血行を促進したり、体を温めたりする効果があります。ぜひ、ゆず湯に入って元気に冬を乗り越えましょう。(※肌が弱い人や乾燥肌の人は、痛みや痒みが出る場合があります。ご注意ください。)



ほけんもくひょう
12月の保健目標

からだを鍛えよう。



生きてることを楽しんでいます。
今年も元気なみなさんに会え
ることを楽しみにしています。

冬

お
早めに眠つて
疲れをとろう

ウ
イルスは
こまめな換気で
追い出して
え
心がけた食事で
丈夫な体作り

い
いようバランス
手を洗おう
石せっけんで

あ
たためる時は
体の中から
運動で

力ぜに負けない！
あいうえお



楽しいイベントが多い冬休み。
でもよく寝て生活リズムを
崩さないようにしましょう！



しっかり寝るコツ

- ・ 適度な運動
- ・ 寝る時間・起きる時間を一定にする
- ・ 朝起きたら太陽の光を浴びる
- ・ 寝る前にスマホやゲームをしない

保護者の皆様

12月5日(火) 学校保健委員会のご参加ありがとうございました。翌日、子ども達が「帰ってから、みそ玉を飲んでみました。」「美味しいかったです。」「また、家でも作ります。」と嬉しい反応がありました。冬休みも、みそ玉が活躍しそうですね。具材を変えるのも楽しいかもしれません。