



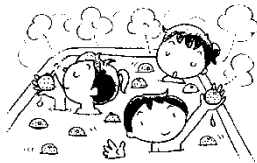
学校花壇のアリッサム

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。



カゼに負けない! あいうえお

あ たためる時は  
運動で  
体の中から

い えに帰ったら  
石けんで  
手を洗おう

う イルスは  
こまめな換気で  
追い出して

え いようバランス  
心がけた食事で  
丈夫な体作り

お やすみなさい  
早めに眠って  
疲れをとろう

冬 はカゼをひきやすい季節。  
元気に過ごすためにも、  
この「あいうえお」を守って  
生活してくださいね。  
来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。



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。