

ほけんだより

豊中市立原田小学校
ほけんしつ
2024年冬休み号

今年もいよいよあとわずかとなりました。1年間、元気にすごせましたか？冬休みにはこの1年をふり返ってみて、来年がんばりたいことを考えてみましょう。

3学期の始業式で、笑顔のみなさんに会えることを楽しみにしています。



部屋にいる時 チェックしよう！



寒いからといって窓をしめきっていると、部屋の空気はすぐによごれてしまいます。1時間に1回は空気の入れかえをしましょう。

またこの季節は空気が乾そうしやすく、ウイルスはこの乾いた空気が大好きです。かぜやインフルエンザを予防するために、湿度のチェックもわすれないようにしましょう。

せいかつ
生活リズムを
みだ
乱さないようにしましょう



すききらいせず
バランスよく食べよう



きちんとは
歯をみがこう



ふゆやすみのけんこう

てつた
お手伝いなどで
からだを動かそう

食べすぎ
の
飲みすぎに注意



かぜの予防をしよう

ふゆやす たの ぎょうじ
冬休みは楽しい行事がいっぱい。つい夜ふかしをしたり食べすぎたりして生活リズムが
くずれやすくなります。冬休み中も規則正しい生活を心がけて、元気にすごしましょう。

ふゆやす けんこうもくひょう
冬休みの健康目標を
たてて、書いてみてね!

ふゆ やす けん こう
冬休み 健康のめあて
☆起きる時間☆
時 分までに起きる。
☆寝る時間☆
時 分までに寝る。

ふゆやす もくひょう
冬休みの目標
を
がんばります!!



冬至には

ゆず

体を温める
血行をよくして



かぼちゃ

ビタミン、
カロテン、
が豊富



……で、かぜ知らず!

がつ にち どうじ ねん なか ひる
12月21日は冬至。1年の中で昼がいちばん短く夜が
いちばん長い日です。昔から「冬至にはゆず湯に入り、か
ぼちやを食べるとかぜをひかない」などといわれています。
この冬至の日の言い伝えには、寒さがきびしくなる時期
に、栄養をとりからだを温めて、かぜをひかないようにしよ
うという昔ながらの知恵と願いがこめられています。