

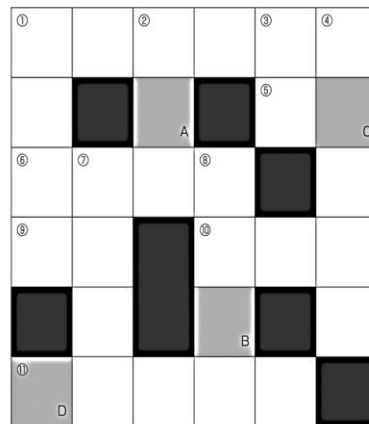


ほけんだより 12月

令和3（2021）年度
桜井谷小学校
ほけんしつ 12月

けんこうクロスワードパズル

灰色の部分の文字を、A～D順に並べてできる言葉を答えよう！



- ＜タテのカギ＞
- ①サンタクロースの乗るそりを引いている動物。
 - ②冬の暖ぼう器具。ネコが丸くなる！？
 - ③おじいさんは祖父、おばあさんは〇〇。
 - ④遠足や修学旅行で、バスの中でいろいろな案内をしてくれる人。
 - ⑤いやいやながらすること。わたしはその係を〇〇〇〇引き受けた。
 - ⑥とんかつやしょうが焼きにそえたり、中にひき肉を入れてまいたりする野菜。
- ＜ヨコのカギ＞
- ①細く長くという、えんぎをかついで、大みそかの夜に食べるもの。
 - ②親分や親方を英語でいうと？
 - ③部屋の空気にしめり気をあたえるための電化製品。
 - ④12月24日はクリスマス・〇〇です。
 - ⑤屋根のついた台で、タコ焼きやおでんなどを売るお店。
 - ⑥あきらめたり、降参したりすることを英語でいうと？
- ヒント
年末・年始はごちそうの〇〇〇〇に注意！



「おふん」 寒さ対策は？

①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺

㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺

モンスターのしわざかも!?

ゴロゴロするもん



布団やこたつ、ゲームなどあらゆる手段を使って、ダラダラさせようとするモンスター。運動不足になって、寒さに負けてしまうよ。

食べすぎちゃうもん



おいしいものを「まだまだ食べられるよね」とお皿にのせてくるモンスター。食べすぎは、胃や腸に負担がかかってしまうよ。

モンスターをやっつける方法はどれかな？

- | | | | | |
|------------|--------------|---------|------------------------|--------|
| 早起き | お手伝い | 部屋のそうじ | ていねいな手洗い（手首や指の間も忘れずに！） | お風呂に入る |
| 好き嫌いをなく食べる | ひと口30回噛んで食べる | 腹八分目にする | テレビを見ない日を決める | 散歩 |

手洗したもん



水で流すだけで「ちゃんと洗えたよ」とささやくモンスター。汚れた手で顔をさわったり食事をすると、感染症にかかりやすくなるよ。

夜ふかしするもん



「学校は休みだよ」「おもしろい動画があるよ」と誘ってくるモンスター。疲れがたまったり、カゼをひきやすくなってしまふよ。

冬のお出掛けのポイントは？

- 寒さ対策
- ☐ 下着を着る
 - ☐ 重ね着をする
 - ☐ 3つの首をあたためる

- 事故対策
- ☐ 明るい色の服を着る
 - ☐ なるべく早く帰宅する
 - ☐ おうちの人に「誰とどこに行く」「帰る時間」を伝える



ふゆやす 冬休みにおうちの人と確認してみよう！

- ☐ 外ぐつや外ぐつのサイズはあってますか？かかととはふんでいませんか？
- ☐ ブラシの毛はきれいですか？ボサボサになっていませんか？
- ☐ 歯、視力の結果のお知らせの病院は受診しましたか？

おうちの方へ

1月は2測定があります。保健指導で「手洗いチェック」を行います。ブラックライトに反応する手洗いチェッカー（ジェル）をつけて手洗いをし、洗い残しが多い部分の確認をします。

【手洗いチェッカー 専用ローション】（サラヤ株式会社）
成分：保湿剤、安定化剤、蛍光剤 ※アルコール成分を含んでいません。

アレルギーや皮膚疾患などにより、使用を控えた方がよいお子さんについては、手洗いチェッカーを使用せずに行いますので連絡帳などで担任へお知らせください。