

ほけんだより 12月

冬に旬を迎えるりんごは「1日1個で医者いらず」と言われるほど、栄養がたっぷり。便秘解消や病気の予防、美容にも効果があるそうです。また、よくかんで食べることで歯を丈夫にしてくれるので、欧米では「自然の歯ブラシ」とも呼ぶのだとか。でも・・・本当の歯みがきも忘れずに！



♪ 元気に冬休みを過ごしているのは、どの子かな？

お風呂でゆつくり
お風呂カンガルー

部屋の中で
ガラガラガタ

鏡を見ながらの
歯みがきで
ピカピカニ

こちそうを前に、つい
パクパクマ

部屋が乾燥して、のどが
カラカラス

夜ふかしせずに
スヤスヤキ

OK! NG

楽しいイベントが続く冬休み。食べすぎや運動不足に気をつけましょう。また、空気が乾燥しているので、こまめな水分補給も大切です。夜はお風呂でしっかり体を温めて、ていねいに歯をみがいてから早めに寝ましょう。

なぜかな？と思ったら
ポイント

まずは「おかしいな？」という異変に「早め」に気がつくことが大切。無理しない程度に水分と栄養を「しっかり」とり、ゆつくり体を休めよう。



今日は何の日？クイズ★

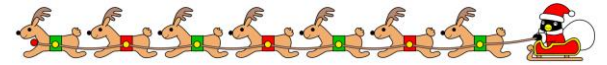
12/9 は夏目漱石が亡くなった日。
漱石が大好きだった食べ物は？

- いちごジャム
- メロンパン
- ぶどう酒

2022年12月9日は「夏目漱石忌日」です。

74620911: 2022

令和4（2022）年度
桜井谷小学校 ほけんしつ



1年がんばったみなさんへ



「ケーキ」と言われれば思い浮かぶ、スポンジケーキに白いクリーム、いちごのつたショートケーキ。実は、日本で誕生したって知っていますか？

「お菓子で世の中を幸せにしたい」と願った一人の青年が、1922年に作ったのが始まりといわれています。そして、今年が誕生100周年。たくさんの人を幸せにし、変わらず愛され続けてきました。

今年はどうな年でしたか？ 手洗いなどの感染症対策を続けてくれてありがとう。ほかに、たくさんがんばったことがあるはず。ケーキを食べながら、そんな自分をほめてあげましょう。来年また、笑顔のみなさんに会えることを楽しみにしています。



3つの首を温めて体ポカポカ



北風がピューツと吹いたら、体がガタガタ...

そんなあなたは、「首」「手首」「足首」の3つの「首」を寒さから守れていないのかも。3つの首には体中をめぐる血管が集中しているので、温めると体の内側からポカポカするのです。

首 ネックウォーマーをつけたり、ハイネックの服を選ぼう

手首 外に行くときは手袋を忘れずに

足首 締めつけない、厚手の靴下が◎



体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう！

おうちの方へ

12月になり寒くなってきました。11月中旬からおなかの痛いお子さんや寒くて湯たんぽを借りに来るお子さんが増えています。コロナウイルスの他にもインフルエンザなどの感染症予防のために、窓を開け換気をしています。そのため教室が寒くなるのでイスに置く座布団やひざ掛けを持ってくる方も構いません。寒さ対策と感染予防対策を同時に行うことになりますのでご協力をお願いします。

また、予備マスクを持たせていただきますようお願いいたします。

