ほけんだより 12月

2021.12.23
No.9
竜西小
ほけんしつ

お出かけをする
ことも ふえるかメ…
コロナ対策も
わすれずに…

12月24日から 18日間の冬休み♡
冬休みは、クリスマスやお正月、少し生活リズムがくずれやすい予定がタイです。かぜに気をつけて、元気いっぱい楽しい冬休みにしてくださいね。

冬休み こんなモンスターにご用心!!

冬休み、こんな過ごし方をしている人は、気をつけて!!

外はさむいし…
部屋でゴロゴロ

手あらい、めんどくさい。さっとあらって…

おいしいものたくさん!!
いっぱい食べちゃえ!

学校休みだし、
おそくまでおきてても
おこられないし…

モンスターをやっつけろ!!

冬休み、モンスターにねらわれないように、自分でできることに○をつけよう

- 早起き
- 家のお手伝い
- ていねいな手洗い
- 好き嫌いしない
- 腹八分目にする
- 外で遊ぶ
- テレビを見ない日を決める
- 早ね

★いくつ○がついたかな? 3学期、元気なみんなに会うのを楽しみにしています♡

こんなことがつづいたら…

それは モンスターのしわざかもしれません…

イエ〜イ、ゴロゴロしあわせ

ゴロゴロするモン

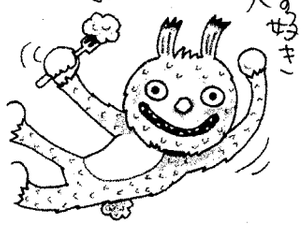
布団やこたつ、ゲームなど、あらゆる手段を使って、ダラダラさせようとするモンスター。
運動不足になって、寒さに負けてしまうよ。

手洗いしたモン

だって、お水つめたいモン
めんどくさいモン

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。

食べすぎちゃうモン



おいしいもの大好き

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。

夜ふかしするモン

夜ふかしサイコー!!
たのしいね

「学校は休みだよ」「おもしろい動画があるよ」と、さそってくるモンスター。つかれがたまったり、カゼをひきやすくなってしまうよ。