

# ほけん だより 12月

2022.12.9  
No.9

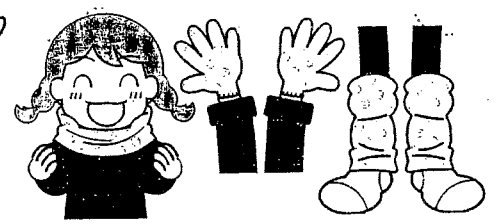
竜西小・ほけん部

12月に「おはよう」しました。2022年ものこり  
わすか……。今年の冬は、いつもより寒く  
なるようです。でも、寒さに負けず、元気  
いっぱいすごしましょう。



さあ、いよいよ、からの  
つぎに、いかにです。

3つの首を  
あてにしよう!!



3つの首とは、「首」「手首」「足首」。  
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  
ポカポカしてきますよ。  
「にめしてみてね。」

感染症対策のため、冬も換気をします。寒さ対策をお原真い  
します!!

## 寒さ対策

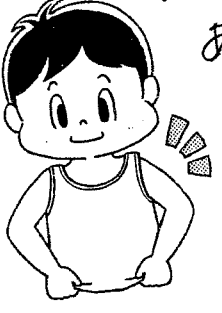
## 「バッチリ」ですか?

北風がピューッと吹いたら、体がカタカタ...  
そんなことは「よい」ですか? 今年の冬も寒くなる  
予想...。しっかり寒さ対策をして、体もいも  
ポカポカ元気にえがおですごしましょう。



「下着をきよう!!」

体の熱をにがさない  
はこらきか  
あります。



ピッタリ  
サイズか  
おすすめ♡

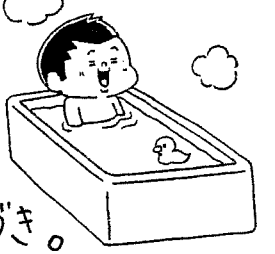


重ね着をしよう!!

空気の層ができるので、あて  
たかさがにげなく「おはよう」。

お風呂に  
はいるの!!

ぬるめのお湯  
(40℃くらい)に  
10~15分つかると  
ポカポカが長つぎ。



## 「思いやり」って? 「やさしい」って?

「やさしい言葉は、「たとえかんたん」な言葉でも、  
ずっとずっと心にこたえる マザー・テレサ」  
「こころは「だれにも見えぬけれど」こころづかいは見える  
思いは見えぬけれど 思いやりは「だれにでも見える」 宮澤章二」

12月10日は「世界人権デー」。わたしたちは「だれでもみん  
な、ひとりの人間として、命がまもられ、社会のルールの中で  
明るく楽しい生活を送る権利を持っています。」

人権、権利... 「ええ、すかいいけれど、みんなとみんな  
のまわりにはいる人が、えがおで、やさしい  
気持ちで「せにら」ステキですね。

「ありがとう。」「大丈夫?」「すこいね。」  
みんなにとって、気持ちが「あてにまる」言葉や「行動」は  
何ですか?

