



ふゆやす
冬休み!

とくべつごう

特別号 ほけんだより

白鳥小学校第10号

令和3年12月21日

いよいよ待ちに待った冬休みが来ます。冬休みは、クリスマスにお正月と、楽しいことが盛りだくさんです。そんな楽しい冬休みを元気に過ごすためにも体調管理をしっかりしましょう。

冬のけんこうチェック できているものに○をつけよう

<input type="checkbox"/> せっけんで手あらいをしている	<input type="checkbox"/> さむくても、からだを動かしている
<input type="checkbox"/> はやね・はやおきをしている	<input type="checkbox"/> こまめに部屋の空気をいれかえている
<input type="checkbox"/> すき・きらいなく、なんでも食べている	<input type="checkbox"/> したぎ下着をつけている
<input type="checkbox"/> お風呂であたまり、せいけつにしている	<input type="checkbox"/> カゼなどにかからないうつさない方法を知っている



どれだ+○がついたかな?
この冬休み中にたくさん○がつくような生活を心がけようね♡

7つのまちがいをさがそう!



おおそうじ どうしてするの? 大掃除

おおそうじの始まりは、平安時代だと言われており、12月の宮中行事である“煤払い”が現在の掃除の由来となっています。お正月の神様である歳神様は、新年に来てくれる幸せの神様と言われており、その歳神様をむかえるにあたって失礼がないよう家を清めるために大掃除をします。

おおそうじ 大掃除をするといいこといっぱい!

- 新たな気持ちで新年をむかえることができる。
- スッキリ片付けることで、さがし物が減り勉強に集中しやすくなる。
- 運動不足の解消につながる。



ふゆやす けんこう 「冬休み健康カレンダー」について

ふゆやす きかん がつき む げんき す ふゆやす けんこう
冬休み期間だけでなく、3学期に向けて元気に過ごせるように、「冬休み健康カレンダ
ー」で自分の生活習慣をチェックしましょう。

ていしゅつび 1月7日(金)の始業式に担任の先生に提出

まずは、起きる時刻、
ねる時刻を決めて、
に書いてね!

ふゆやすみ ちゆう
冬休み中の
「早ね・早起き・
あさ朝ごはん・ねる
まえ前の生活」をチェ
ックしてね。とて
もよくだしたら◎、
まあできたら○、
できなかつたら△
をつけてね!

1日1回でも、鏡
を見てみかけたら好き
な色で☆をぬってね!

あさ ひる よる まえ
朝・昼・夜(ねる前)に
はみがきができたなら、歯
のイラストに好きな色を
ぬってね!

どんな冬休みを過ごしたか、<反省>に書いてね!また、
お家の人にコメントまたは、サインやいんかんをもらってね。

まへ せいかつ こうもく じかんまえ
今度も「ねる前の生活チェック」の項目があります。ぐっすりねむるためにもねる1時間前
のゲームやテレビはひかえましょうね!

〈まちかいさがしの答え〉

たげ ふるしんぶん かず おとこ こ ひょうじょう ひだりあく おんな こ みぎて いち ぶくろい なか かず
束ねた古新聞の数/男の子の表情/左奥の女の右手の位置/ゴミ袋の中のゴミの数
とけい かたち ほん ほん かず そうじき かたち
時計の形/本だなの本の数/掃除機のコードの形

保護者の方へ

年末年始を含む冬休みは、どうしても生活習慣が乱れてしまいます。それは、子どもたちに限らず、大人にも言えることです。そのため、“今日は家族みんな
で特別日”があってもいいと思います。その代わり“特別日”を設けたら、“約
束日”もぜひ設けてみてください。三学期に向けて生活のリズムを整えていくた
めに「冬休み健康カレンダー」を使ってご家族で取り組んでいただきたいと思います。
ご協力よろしくお願いいたします。

寒い冬 健康的に体温を上げよう!

Good Morning!

体内時計をリセット!
活動モードに切り替え!

朝日をあびる!

寝ている間に下がった体温、
エネルギー充電でアップ!

朝食を食べる!

スポーツだけじゃない
お手伝いもオススメ!

体を動かす!

シャワーで済ませずに、
ぬるめの湯船にゆっくりつかりよう!

湯船につかる!

寒さで体が冷えてしまい、体調を崩してしまいがちなこの時期ですが、体をあ
たため体温を上げることで免疫力が高まります。これは、体内に入った異物を攻
撃する白血球の成分の一種は、体温が高いと活性化するためです。そのため、体
温を上げることは感染症予防にも繋がります。

健康的に体温を上げて、寒い日でも元気に過ごせるような体づくりを日頃から
行っていただきますようよろしくお願いいたします。