

家庭数 お家のひとと一緒に読みましょう。

ほんたより 12月

令和7年12月1日
春岡小学校
保健室



早いもので、今年も最後の月になりました。「年越し」というと、今では「大晦日の夜から元旦の夜明けにかけてのこと」というイメージですが、元々はお正月の準備をしていたそうです。みなさんも気持ちよく新年を迎えるために早めに身の回りを整理整頓してきれいにしていきましょう。



ふゆ けんこう 冬を健康にすごそう



冬休み中も
規則正しい生活をしよう



お日さまの光をあびよう



元気に外で遊ぼう



ときどき部屋の空気を
いれかえよう



外から帰ったらすぐ
うがいをして手を洗おう



かぜの季節はなるべく
人ごみはさけよう

まめ 豆ちしき

食事でポカポカに

寒い冬には、体を温める食材を食べるのがおすすめです。シチューやお鍋など、温かい料理は体を芯から温めてくれます。野菜やきのこ、豆腐、魚などをたっぷり入れたお鍋は、栄養も満点で体の調子を整えるのにぴったりです。おいしく食べて体を温めましょう。

はついくそくてい 発育測定について

○身長と体重を測ります。体育着を忘れずに持ってきましょう

令和8年1月9日(金) 5・6年

令和8年1月13日(火) 1・2年

令和8年1月14日(水) 3・4年、かがやき



冬こそ体を動かそう!



このマンガの女の子のような人はいませんか? 運動不足になりがちな冬。次のことに気を付けて外で元気に体を動かし、骨を丈夫にしましょう!

© 少年写真新聞社

ウォーミングアップをする



寒い筋肉がかたくなるため、運動の前に軽く体を動かして、筋肉をほぐします。

凍った地面に注意する



冬は、地面が凍って滑りやすくなっています。滑りにくい靴をはきましょう。

ポケットに手を入れない



寒いからといってポケットに手を入れていると、転んだときに手を突けば、危険です。

子どもの運動神経は、生まれつきだけでなく、どんな環境で育つかがとても大切です。特に幼児期から12歳くらいまでは、運動能力が大きく伸びる大切な時期だと言われています。

☆遊びを通して:鬼ごっこやかくれんぼ、キャッチボールやサッカーなど、遊びながら体を動かすこと

で、運動神経はぐんぐん伸びていきます。

☆楽しむことが一番:楽しく運動できるように、冬休みは家族みんなで一緒に体を動かしましょう。

3つの首を温めて体

ポカポカ

3つの首、「首」「手首」「足首」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なのです。

この3つの首を温めて体ポカポカ、元気に過ごしましょう!

首

ネックウォーマーをつけたり、ハイネックの服を選んだりしよう

手首

外に行くときは手袋をしよう

足首

足首を締め付けない、厚手の靴下が◎

