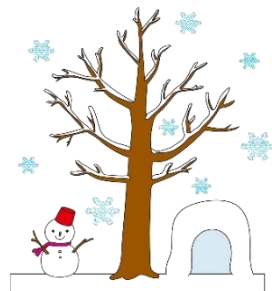


家庭数 ^{うち ひと いっしょ} お家の人と一緒に読みましょう。

ほけんだより 12月

令和7年12月1日
春岡小学校
保健室

はや ^{ことし} 早いもので、今年も最後の月になりました。「年越し」といって、いま
おみそ ^{よる} 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
しょうがつ ^{じゅんぴ} 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られる
ために ^{はや} ^み ^{まわ} ^{せ いり} 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



^{ふゆ やす} ^{ちゅう} 冬休み中も
^き ^{そく} ^た 規則正しい生活 ^{せい} ^{かつ} をしよう



^ひ ^{ひかり} お日さまの光をあびよう



^{げん} ^き ^{そと} ^{あそ} 元気に外で遊ぼう



^{とき} ^{どき} ^{へや} ^{くう} ^き ときどき部屋の空気を
いれかえよう



^{そと} ^{かえ} 外から帰ったらすぐ
うがいを ^て ^{あら} して手を洗おう



^{かぜ} ^{きせつ} かぜの季節はなるべく
^{ひと} ^{ごみ} 人ごみはさけよう



^{しょくじ} 食事 ^{ポカポカ} に

寒い冬には、^{からだ} ^{あた} 体を温める食材 ^{しょくざい} を食べるのがおすすめです。シチューやお鍋など、^{なべ} ^{あた} ^{りょうり} 温かい料理は
^{からだ} ^{しん} ^{あた} 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、^{えいよう} ^{まんてん} ^{からだ} 栄養も満点で体
の調子 ^{ちようし} ^と ^{との} を整えるのにぴったりです。おいしく ^た ^{からだ} ^{あた} 食べて体を温めましょう。

はついくそくてい 发育測定について

^{しんちよう} ^{たいじゆう} ^{はか} ○身長と体重を測ります。体育着 ^{たいいくぎ} ^{わす} を忘れずに持 ^も ってきてましょう

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

寒いと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ることがあります。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ず、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するのです。

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◎

