

ほけんだより 12月

吉舎小学校
令和3年度
第9号

2学期もあとわずかとなりました。今年は、南米の水温が低くなり世界的に影響を与える「ラニーニャ現象」が起きているそうです。そのため、日本の冬はいつもより寒くなると予想されています。先日も雪が降りましたね。これから、さらに冷え込むので体調を崩さないように過ごしていきましょう。また、凍った道にも要注意！
気をつけて登校してきてください。



●隠れているモンスターはいないかな？



ゴロゴロするもん
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。

手洗いたもん
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。

食べすぎちゃうもん
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。

夜ふかしするもん
「学校は休みだよ」「おもしろい動画があるよ」と、誘ってくるモンスター。疲れがたまったり、カゼをひきやすくなってしまうよ。

冬のお出かけのポイント？

寒さ対策

- 下着を着る
- 重ね着をする
- 3つの首をあたためる

事故対策

- 明るい色の服を着る
- なるべく早く帰宅する
- おうちの人に「誰とどこに行く」「帰る時間」を伝える

モンスターをやっつける方法はどれかな？

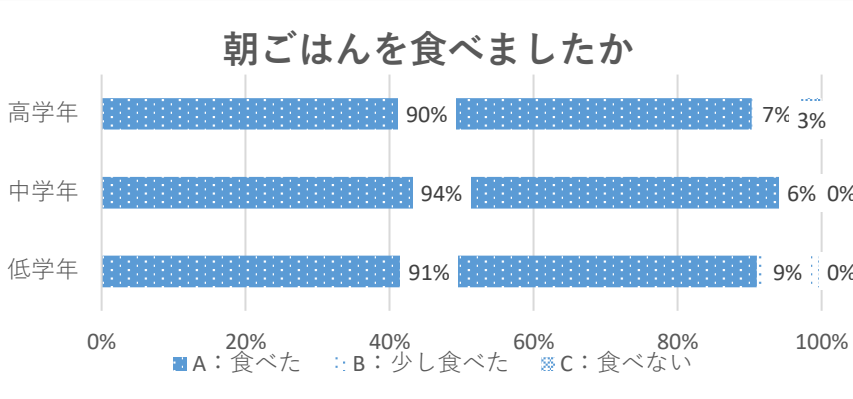
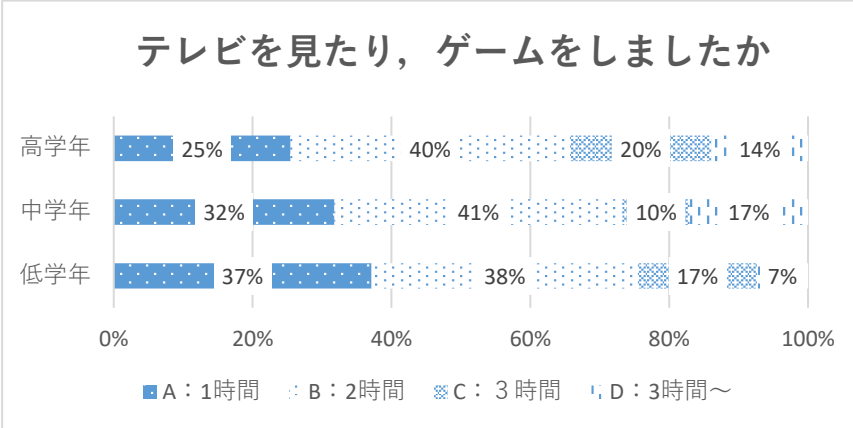
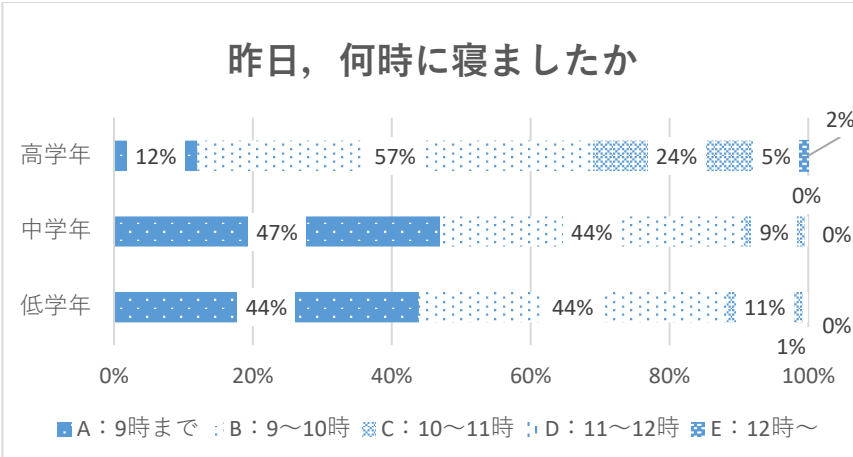
早起き お手伝い 部屋のそうじ ていねいな手洗い(手首や指の間も忘れずに!) お風呂に入る
好き嫌いをなく食べる ひと口30回噛んで食べる 腹八分目にする テレビを見ない日を決める 散歩

おおそうじ 大掃除 や おせち 料理を作る 手伝い をしても良いね!



●「元気を育てよう生活づくり」(2学期)の結果

目標：就寝時刻(低学年：9時まで 中学年：9時半まで 高学年：10時まで)
ゲーム等の時間(全学年：2時間まで)



〈コメント〉
前回(6月)実施した結果とほぼ同じ結果となりました。ですが、個々の結果を見てみると、寝る時間を早くしようと意識している人や目標達成に向けて取り組んでいる人もいました。また、生活環境が大きく変わったコロナ禍で、メディアとの関わりが深くなっています。実際に使って、便利な点とそうでない点を実感している人もいるのではないのでしょうか。長い付き合いになるからこそ、上手な方法を身につけていきましょう。

ぎょうじ おお 冬休み
行事が多い冬休み
生活リズムは崩さず、しっかり楽しんでください!

