



令和3年12月3日

西原小学校

今年も残りわずかになりました。この1年、元気に過ごすことができましたか？12月はかぜやインフルエンザがとても心配な季節です。まだまだ新型コロナウイルス感染症も心配です。引き続き手洗い、うがい、マスクをして過ごしましょう。みんなで元気に冬休みを迎えられるよう、体調に気を付けて学校生活を送りましょう。



12月の保健目標  
「空気を入れかえをしよう」

寒くなってくると、換気をするのが嫌になるかもしれませんが、感染症予防のために換気はとても大切です。部屋の中には目に見えないバイキンやウイルスがうようよしています。寒くても窓をあけて換気を頑張りましょう！

冬休みの生活習慣の乱れの原因は...コレかも！

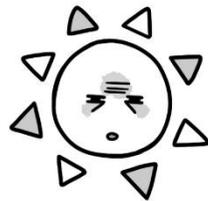
- ☆ ガラガラン
- ☆ ヨワカシ
- ☆ アサネボ
- ☆ ワベスギロン



ガラガラとずすぎずに  
きそく正しい生活を送ろう！



寝不足だと免疫が下がって  
疲れをとれないよ！



早く寝ないと  
朝早くに起きられないよ！



年末年始は  
食べすぎないように！



## 冬休みを楽しく 過ごすために

年末年始に楽しいことがいっぱい  
冬休み。体調をくずすことがないように  
すごしてくださいね。

- 食べすぎないように気をつけて
- のびのびと外でからだを動かそう
- しよじの後には忘れずに歯みがきを
- いろいろなお手伝いをしてみよう
- 大掃除も頑張りよう
- ふだと同じ時間に起きよう
- ゆぶねにつかって温まろう
- やっぱり換気が大事だよ
- すいみんをしっかりとりよう
- みつな場所をさげよう

夜遅くまでテレビやYouTubeをみたり、ゲームをしたりしていませんか？寝る前にこれらのことをすると、脳がしっかり休まらず身長が伸びにくくなったり、学校で眠くなったりしてしまいます。寝る前はなるべく脳を休めるようにしましょう。

