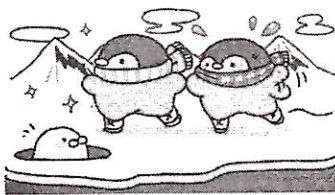


# ほけんだより 12月

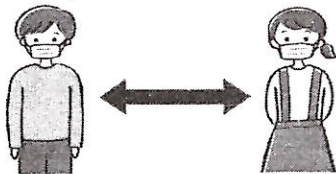
令和3年12月 池田小学校ほけんしつ

12月も半ばを過ぎ今年もあとわずかとなりました。寒さが厳しくなっていますが、寒さにも負けず、みんな元気よく過ごしています。でもこの一年、あなたの心と体の調子はどうだったでしょうか？心が落ち着かなくてろうかを走って転んだり、大きな声を出して走りまわったりしてケガをしませんでしたか？心が沈んで悲しくなったり、頭やお腹が痛くなったりしたことなどありませんでしたか？お友だちとのけんか、夜ふかしで寝不足…理由はそれぞれです。寝不足などで体調をくずしてしまった人は、寝る時間までの生活リズムを考えながら（ゲームやスマホ・テレビなどの使用時間も考えながら）計画を立ててやってみましょう。また心が沈んで悲しくなったり、困ったりしたことはありませんでしたか？そんな時はまわりの誰かに話して相談しましょう。おうちの人・お友だち・先生…いろいろな人がたくさんいて話を聞いてくれます。いい方法が浮かんだり、見落とししていたことなどがみつかったりするかもしれません。人は一人ではありません。けんかしたり仲直りしたり、頼ったり頼られたり、優しさを分け合って生きているのです。感染症対策のため今は人と人の距離は少し離れていなければなりません、心はいつも近くにいますよ♡



## 冬の健康を守るのは…

距離を保とう



心は離れすぎないで

清潔を保とう



こまめに手洗い

水分を保とう

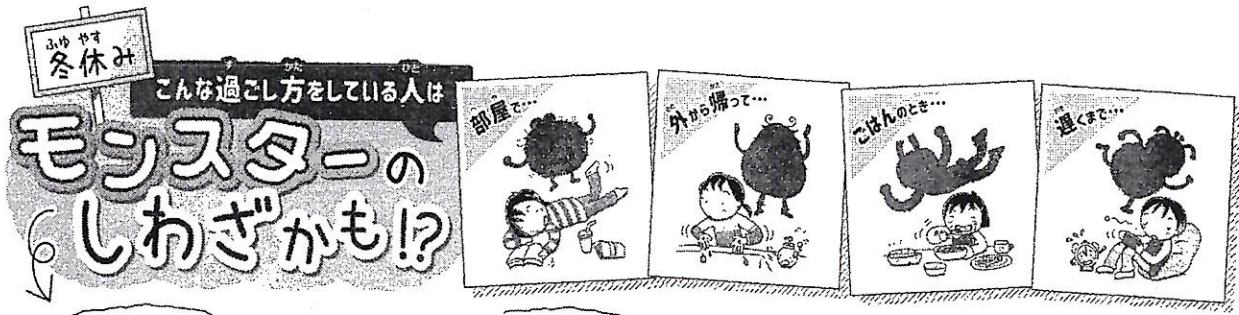


体は乾いています

「手洗い」「うがい」「換気」「マスク着用」密を避けて過ごしましょう♡



もうすぐ冬休み！楽しい冬休みにしましょう(^~♪



こんな過ごし方をしている人は  
**モンスターのしわざかも!?**

**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。

**手洗したもん**

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、かぜをひきやすくなってしまふよ。

**冬のお出かけのポイントは？**

**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*



自分が傷つかない  
相手を傷つけない

**タバコ**  
1本くらいなら...  
やめられなくなります

甘くて  
ジュースみたい  
**LEMON**  
ALC. 3%  
でもお酒です

おもしろいから  
二度と消せません

どれも、罪に問われる可能性があります。  
「楽しくてつい...」では済まされません。

やく2しゅうかん 冬休みですが、年末年始をはさみ、しばらく会えませんね。どうぞみんな元気で素敵な1年が迎えられるように...

冬休みにいろんな誘惑がありますが、自分を大事にしてくださいね。  
**ダメ！ぜったい！！**