

ほけんだより

令和5年 ふゆやすみ号
一丘小学校 ほけんしつ

2学期が終了しました！明日から2週間と少しの冬休みに入りますね🎁📅

今日、12月22日は“冬至”です。冬至は、1年で最も日が短い日のことです。この日に湯船にゆずを浮かべたゆず湯に入ると、風邪をひかずに冬を越せると言われています。ぜひ、ゆず湯に入って冬休みも元気にすごしてほしいと思います。

いよいよ冬休み。お休みの間も、規則正しい生活を心がけましょう！
けが、びょうき、事故に気をつけて思いっきり楽しんでね😊★

次にみんなが登校するのは、1月9日（火）始業式です。
元気いっぱいみんなに会えることを楽しみにしています！よいお年を！



2023年をふりかえろう！

今年1年をふりかえって、
それぞれどうだったか書いてみてね😊

◎けんこうだなあと考えたこと

先生は…風邪をひかずに過ごせたこと！

◎けんこうじゃないなあと考えたこと

先生は…寝る時間が遅くなってしまったこと…



2024年の健康目標！！

元気に過ごすために、
大切にしたいことを書いてね📝

先生は…早寝・早起き・あさごはん！
がんばります！！

2023年は、健康に過ごすことができましたか？あと少しで今年も終わり…
来年も、みんな元気いっぱい過ごせますように🍀！



冬休みもけんこうにすごそう！

全国的にも、インフルエンザが大流行していますね…
インフルエンザ、コロナ、風邪など、色々な感染症が流行する冬…
元気に過ごすためにも、この「あいうえお」を守って冬休みをすごそうね！



あ たためる時は
運動で
体の中から

い えに帰ったら
石けんで
手を洗おう

え いようバランス
心がけた食事で
丈夫な体作り

う イルスは
こまめな換気で
追い出して

お やすみなさい
早めに眠って
疲れをとろう



真夜中に！年末年始に！突然の体調不良… そんなときは！

年末年始、病院がお休みの日に、発熱やけががあるかもしれません…
いざというときのために、電話で相談できる連絡先があります😊☆



#8000	休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、小児科医師・看護師に相談できます。全国统一の短縮番号です。
子ども医療でんわ相談	

#7119	急なケガや病気で救急車を呼ぶかどうかの判断に迷ったとき、専門家からアドバイスを受けられます。
救急安心センター事業	



※ 地域によっても異なりますので、調べておうちでも貼りだしておくのがおすすめです🌸



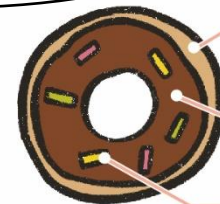


あさ・ひる・よる しょくじ 食事のあとは は しっかり歯みがき!

ていしゅつ 提出はしなくていいよ♪



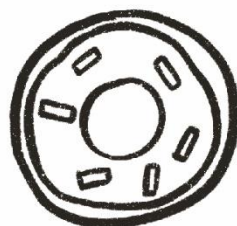
はみがきカレンダー



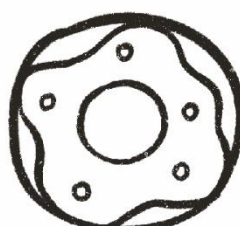
あさ

ひる

よる



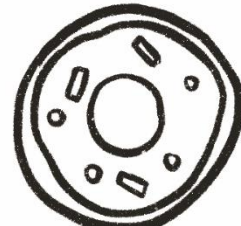
月/日 (/)



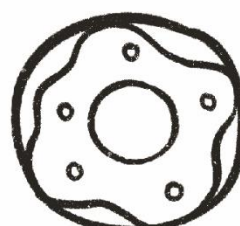
(/)



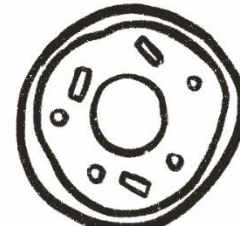
(/)



(/)



(/)



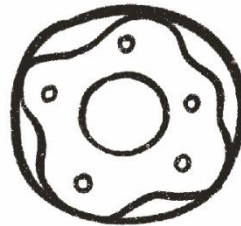
(/)



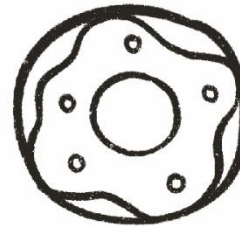
(/)



(/)



(/)



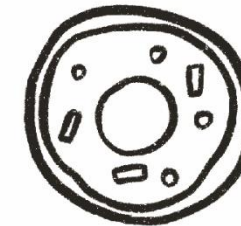
(/)



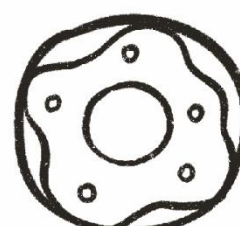
(/)



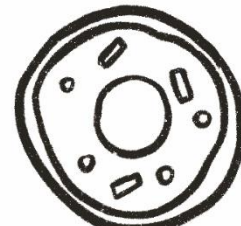
(/)



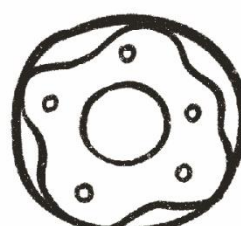
(/)



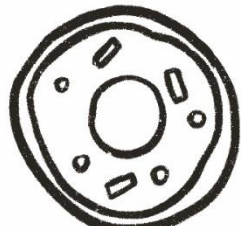
(/)



(/)



(/)



(/)

あしたは しぎょうしき 始業式! 3学期が が 始まるよ~
じゅんぴは、ばっちり ok かな??

年 組 番 名前