

ほけんだより 12月号

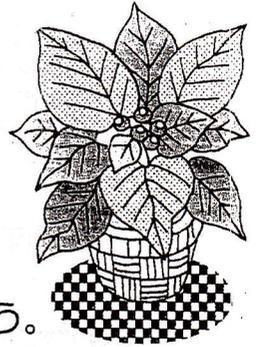
1年の最後の月になりました。

児童のみなさんは冬休みが待ち遠しいところでしょうか？

冬休み前に、「舞台発表会」がありますね。（12月19日・20日）

今年最後の大きな学校行事です。

体調をくずさないように気をつけて、発表の練習をがんばりましょう。



服をじょうずに着よう！

▶ 下着を着る

温度を保つ効果があり、からだ
が冷えにくくなります。



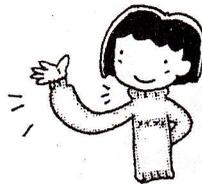
▶ 素材のちがう服を重ねて着る

布の編み目の大きさがちがうの
で、空気を通しにくくなり、温か
くなります。



▶ そでや首元がとじたものを着る

空気をにがさないで、温か
くなります。



▶ 3つの首を温める

3つの首（首、手首、足首）を
温めると、からだ
が温まりやすい
とされています。

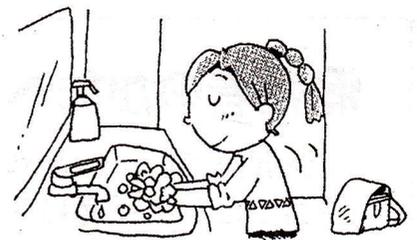


☆うがい・手洗いで かぜ予防

うがいは口の中をきれいに
し、湿り気を与えるので、
病気の予防に効果がありま
す。



手についたばいきんも
洗って落としましょう。



気持ちよく新しい年を迎えるために、
今年の汚れは今年中にきれいにしましょう。

自分の持ち物は、自分できれいにして大切にしましょう。
きっとすがすがしい気持ちで新しい年が始まりますよ。