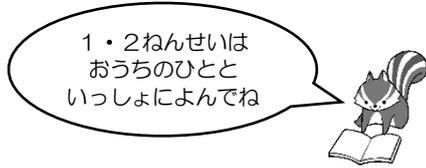


# ほけんだより NO.7



令和3年12月20日  
練馬区立旭町小学校

まちにまった冬休みが、もうすぐ始まります。冬休みは、クリスマスやお正月など楽しい行事が続きます。睡眠時間や食生活など、生活習慣が乱れがちになりますが、体の抵抗力を落とさないために、生活リズムをくずさず過ごしましょう。



## 冬休みを元気にすごすために…



ふだんと同じ時間に起きよう



休みだからといって朝ねぼうせず、学校に行くときと同じ時間に起きましょう。



ゆぶねにつかって、温まろう



体がポカポカ温まります。



休み中も、感染症対策をわすれずに



家でも、手洗いや換気(空気の入れかえ)をして、感染症を予防しましょう。



すいみんを、しっかりとろう



夜ふかしが続かないようにしましょう。



みんな元気で、楽しい冬休みを!



始業式に元気な姿で登校しましょう。みなさんに会うのを、楽しみにしています。



予告 ハンカチ・ティッシュ調べ・クラスマッチを行います。



3学期のイベントとして、ハンカチとティッシュを持ってきているか、クラスごとに調査します。携帯率が最も高かったクラスには、賞状をおくる予定です。

さて、みなさん、今日はハンカチとティッシュがポケットに入っていますか。教室に置きっぱなしになっていませんか。ハンカチとティッシュを身につけるよう、心がけましょう。

# ていおん き つ 低温やけどに気を付けて！

「低温やけど」という言葉を知っていますか。冬になるとさまざまな暖房器具を使いますが、けがをする危険がかかれています。

使い捨てカイロや湯たんぽ、電気カーペットなど「温かくて、気持ちいい。」と感じる温度のもので、長い時間、体の同じ場所に当て続けていると、やけどをすることがあります。寒い冬をのりきるために便利なアイテムですが、使い方に気を付けましょう。



- ・肌に直接、カイロなどをあてない。
- ・眠るときには、使わない。(布団を温めておくのはOK)
- ・電気カーペットやあんかは、タイマー機能があれば使う。



## まちがいさがし

～ 7つのまちがいをみつけよう ～



- こたえ
- かびんのはな
  - でんきスタンド
  - えのいろ
  - つくえのひきだし
  - ぬいぐるみのリボン
  - そうじきのもちて
  - ひものむき

