

ほけんだより NO.8



令和4年12月20日
練馬区立旭町小学校

じどう
児童のみなさんへ

1・2ねんせいはおうちのひとといっしょによんでね



ふゆやす 冬休みにやってくるモンスター…あなたの近くにいますか！？

モンスターと当てはまる子供たちの姿を、それぞれ線でむすびましょう。

ふゆやす 冬休みは楽しみつつ、きそくただい せいかつ ころろ 規則正しい生活を心がけましょうね。

☆ ガラダラン



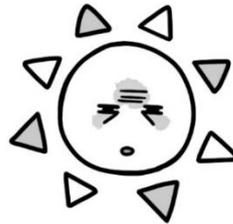
ガラダラとずぎずぎに
きそくただい せいかつ ころろ
規則正しい生活を送ろう！

☆ ヨフカシ



ねぶと ぬいそ ぬいそ
寝不足だと免疫が下がり
つか
疲れをとれないよ！

☆ アサネボ



あさばや ね
朝早くに起きられないよ！
早く寝ないと

☆ クベスギルン



ねんねんし
年末年始は
た
食べすぎないように！

●

●

●

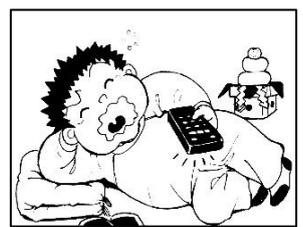
●

●

●

●

●



3つの「くび」をあたためよう！

これらは、血管がひふの近くをとおっていて、寒いときに体の熱がにげていきやすいところです。ここをあたためると血のめぐりがよくなるだけでなく、冷えをおさえることができ、体があたまるのです。寒さからしっかりガードしましょう！



- くび マフラーやネックウォーマーで
- て 手くび 手ぶくろで
- はき 足くび ブーツやくつしたで

こたえ

