

# ほけんだより12月号

令和4年 12月 1日  
練馬区立光が丘夏の雲小学校  
校長 宮林 伸之  
養護教諭 原田 里美



2学期もあと1か月、あっという間に冬休みですね。冬休みは宿題もしつつ、のんびり過ごして心も体もリフレッシュしましょう。そして新たな気持ちで3学期を迎えられるといいですね。体調管理には十分に気を付けて生活してください。少し早いですが、みなさんよいお年を！

## 12月の保健目標

# 冬を元気に過ごそう

## ★ 冬休みの過ごし方 ★

冬休みこそ、自分で自分の生活リズムを守ることを覚える良い機会です。家の手伝い、早起き、勉強、運動など、どんなことでもいいです。「毎日これだけは実行する」という目標をもって、楽しい冬休みを過ごしてほしいと思います。



うがいでかぜのウイルスを追い出そう！



手洗いでバイキンを洗い流そう！



“1日の元気のもと” 朝食を食べよう！



つかれがとれないときは早寝が一番！



食べすぎは生活リズムが乱れるもと。



空気の入れ換えをしよう！



ストーブなどで、やけどをしないように気を付けてね！



お手伝いをしよう！



そうじをして、気持ちもリフレッシュ♪



むし歯がある人は年内に治療しよう！

## 12月の保健行事

12月6日(火) 1年生 手洗い指導

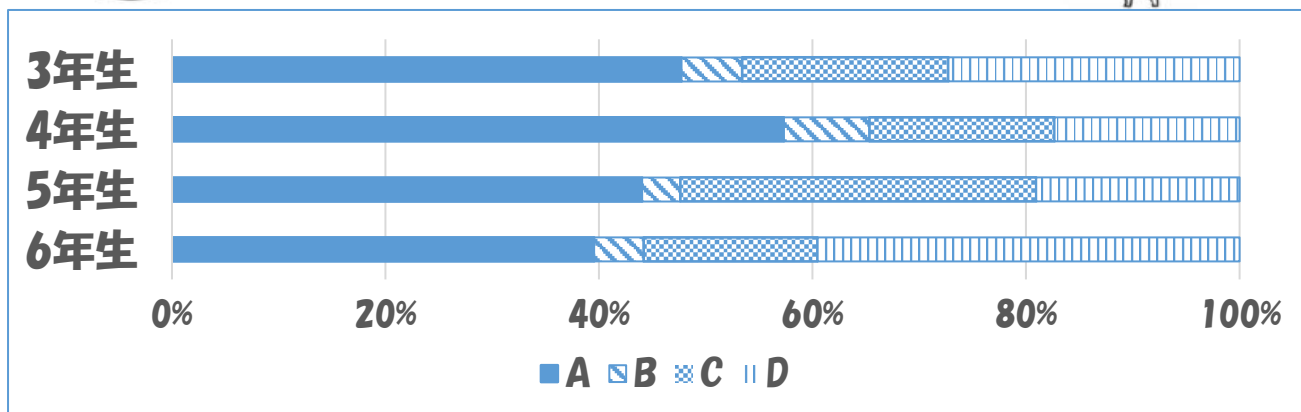
12月16日(金) 保健委員会 集会発表



作: 6-2 保健委員



# あき し りょく けん さ け、か 秋の視力検査の結果



春より視力が落ちてしまった...なんて人もいるかも  
 しません。眼科に行き、検査してもらって正しく対応  
 しましょう。「メガネがイヤだ!」という声も耳にします。  
 初めはみんな不安になります。そんな人  
 におすすめの本「メガネをかけたら」(作:くすの  
 きしげのり 絵:たるいしまこ)です。メガネを  
 初めてかける女の子の不安やドキドキが  
 描かれています。



先生も小学生の時「メガネ、はずかしい」と思っていたがこの本を  
 読んだ次の日からメガネをかけて登校したことを覚えています♡

## ほけんしつより ~ 指のけが!?! ~



利き手... えんぴつを持つほうの手のこと