



令和5年12月6日
 練馬区立大泉西小学校
 校長：岩切 洋一
 養護教諭：村松 優理

12月に入り、もうすぐ冬休みです。冬休みにはクリスマスや

お正月などの行事があり楽しみな人も多いと思いますが、

生活リズムが崩れやすい時期でもあります。新年も元気に迎

えられるように早ね早起き朝ごはんまで過ごしてくださいね。3

学期、元気なみなさんとお会いできることを楽しみにしてい

ます!冬休みの思い出話も沢山聞かせてくださいね。



こんげつ ほけんもくひょう

今月の保健目標*

ふゆ けんこう
 冬を健康ですごそう



月 冬こそ体を動かそう♪

寒い季節は、ついつい屋内にこもりがちになり、体を動かす機会が減ってしまいます。運動は、ストレスを発散したり、生活リズムを整えたり、体の成長をうながしたりする効果があります。冬こそ、意識して体を動かしましょう。

運動の主な効果

ストレスが発散できる

おなかがすいて食事がおいしく食べられる



つかれて夜はぐっすりねむれる



筋肉や骨がじょうぶになる

