

ほげんだより



宇都宮市立今泉小学校
令和3年12月発行
ほげんだよりは、おうちのひと
といっしょによみましょう。

冬休みは、クリスマスにお正月と、みなさんの楽しみにしているイベントがたくさんありますね。イベントが多いと、普段とはちがう生活リズムになりやすいです。自分なりの工夫をしながら、早起き・早ね・朝ごはんを心がけ、元気で楽しい冬休みを過ごしましょう。



また、冬はいろいろな感染症が流行る時期なので、人の多いところにはなるべく行かないようにして、外に出るときは、必ずマスクを着けるようにしましょう。



師走のし忘れ ありませんか？



12月を「師走」とも言います。「お坊さんが一番忙しいとき」「先生が慌ただしくするから」など諸説ありますが、1年の最後で師が走り回るほどの忙しさからついた別名です。みんなも年末の忙しさで忘れていないことはありますか？



- | | | | |
|----------------------------------|--|-------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 朝ごはん | <input type="checkbox"/> メディア | <input type="checkbox"/> 手洗い | <input type="checkbox"/> 病院受診 |
| 時間がなくて食べていない…という人は、30分早く起きてみましょう | ゲームやスマホに夢中で時間を忘れていませんか？ 決められた時間を守りましょう | 外から帰ったとき、トイレのあと、食事の前などは、忘れず手を洗いましょう | 健康診断で気になることがあった人は、今年のうちに受診するの忘れずに |

やけどをしたときは



すぐに水道の水でしっかり冷やす。



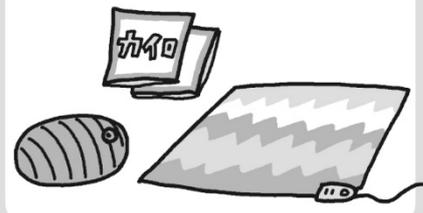
ムリにぬがないで服の上から水をかける。(服の上からやけどをした場合)



水ぶくれはつぶさないようにして、病院でみてもらう。

低温やけどにも注意!

ここちのよい温度でも、長い時間、同じ場所に当てつづけていると、やけどをすることがあります。使いすてカイロ、湯たんぽ、電気カーペットなどを使うときはじゅうぶん注意しましょう。



冬休みを健康で安全に過ごすための約束

せいかつ やす
生活リズムを崩さない



きそくただ せいかつしゅうかん
規則正しい生活習慣が
げんき ひけつ
元気の秘訣だよ

いえ かんせんしやうたいさく
家でも感染症対策



てあら かんき かんせんしやう
手洗いや換気で感染症の
よぼう つづ
予防を続けよう

すこ まいにちうんどう
少しずつでも毎日運動



からだ うご きも
身体を動かすと気持ちも
リフレッシュできるよ

くら まえ いえ かえ
暗くなる前に家に帰る



がいしゆつ いえ ひと
外出するときは家の人に
かえ じかん つた
帰る時間を伝えておこう

冬休み・こんなことに気をつけよう！

た の ちやうい
食べすぎ・飲みすぎ注意！！

イベントがたくさんある冬休みは、
いつもより食べるきかひが多くなります。
食べ過ぎないようにしましょう。



よ す ちやうい
夜ふかしのし過ぎに注意！！

ねんまつねんし
年末年始にはおもしろいテレビ
ばんぐみ
番組がたくさんやっていて、つい
つい夜遅くまで見てしまうかも
しれません。気をつけましょう。



ちやうい
ゲームやスマホのやりすぎ注意！！

テレビやゲーム、スマホは、使
う時間を決めるなどのルールを
決めておくと、やりすぎ防止に
なります。



うご
すすんでからだを動かそう！！

冬休み中、家でずーっとゴロ
ゴロだらだら・・・していると、
体がなまってしまいます。家事
の手伝いなどを、積極的にやり
ましょう。



一年の計は元旦にあり

この言葉を知っていますか？一年の目標や計画は最初の日である元旦に立てるのがよい、という意味のことわざです。

ぜひ、1月1日には「この一年はこんなことをがんばるぞ！」など目標を立てて、それを実現するために一年間がんばってほしいと思います。

