

# ほけんだより

きよはらみなみしょう  
清原南小  
ねん がつ  
R7年12月

12月のほけん目標  
さむさに負けない生活をしよう

みなさん、今年はどうな1年でしたか？がんばったことがたくさんあると思います。  
自分をほめてあげましょう。

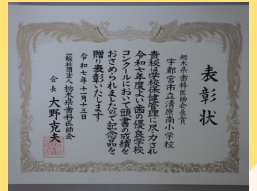
さて、冬はかぜなどの病気にかかりやすい季節です。元気にすごすために、自分ができることや続けたいことについて考えてみましょう。



## 「栃木県教育長賞」「栃木県歯科医師会会長賞」を受賞

県内において歯科保健衛生の分野で優れた業績を挙げた団体として、本校が表彰されました。これからも、毎日ていねいな歯みがきをして大切な歯を守っていきましょう。

いただいた賞状と盾を1階ホールに飾ります。



## 元気な生活をしよう

### 元気マンの 元気の秘密！

元気マンは、寒い冬でも元気いっぱい。理由を教えてください！

早寝早起き  
する



みんなもやって、  
元気マンになろう！

### ウイルスから体を守る 3つの技！

元気マンは、3つの技でウイルスと戦っているよ。みんなも一緒にやってみよう。

#### マスクガード

マスクをしていればウイルスが飛び散るのを防げるよ。吸い込むウイルスも減らせるよ。

#### 手洗いアタック

せっけんを使って手を洗えば効果抜群。こまめにウイルスを洗い流そう。

#### 換気ハリケーン



寒くても時々窓を開けてウイルスを追い出そう。気持ちもすっきりするよ。

### ふゆやすみを 合言葉に、 元気に過ごそう！



- ふ** フルーツや野菜を食べて、カゼに負けない体を作ろう
- ゆ** ゆうわくに負けず、たばこやお酒は断ろう
- や** やりすぎ注意！ スマホやゲームは時間を決めて
- す** すいみん時間はたっぷり取ろう
- み** みんなで笑って、よいお年を



### イベント紹介

わくわくベジチェック体験  
(高学年希望者)  
くわしくは、ポスターを  
みてください。



5・6年  
希望者

# わくわく ベジチェック体験

魔法の機械に手をあてて  
自分のベジパワー（野菜パワー）を知るチャンス

12月15日（月）～18日（木）

時間（業間または昼休み）

場所（家庭科室）

参加者を決定後、体験日を連絡します。



## ベジチェック体験

機械に手をあてるだけで  
自分のベジパワーが分かるよ！

## 「野菜のはたらき知っている？」 コーナー

保健委員会が作った掲示物を見て、  
苦手な野菜のパワーを学ぼう

## ベジ増しレシピの紹介

おうちのひとにも  
おしえてあげよう

## 野菜の本 コーナー

南図書館からお借りした  
スペシャルな本を期間限定で読めます！

質問はこちらまで

保健室（星野先生） 職員室（戸田先生）