



みんなげんきね

令和4年度 12月号 峰小学校 保健室



ひと
おうちの人と
いっしょに
一緒に読みましょう。

寒さがきびしい季節になりました。学校では、感染症対策のため、教室の窓を常に開けて換気をしています。暖房をつけ、室温が下がりにすぎないように調節はしていますが、どうしても冷たい風が入ってくるので、なるべく暖かい服装で登校するようにしましょう。

もうすぐ冬休み！帰省や旅行による人の移動が盛んになります。人混みはなるべく避け、外出から帰ったら必ず、手洗い・うがいをして、元気に過ごしてくださいね。

冬休みも
生活リズムを整えよう



こんげつ ぼけんもくひょう
今月の保健目標

さむ ま
寒さに 負けない からだ を つくろう



そと あそ よ し
外で遊ぶと良いことがたくさん！…って知っていました？



たいりよく
体力アップ

ひまんよぼう
肥満予防



かいしょう
ストレス解消

しりよくていかよぼう
視力低下予防



ひと あそ
いろんな人と遊べて
ともだち
友達が増えるね！



さむ ふゆ
寒い冬でも
からだ
体ポカポカだぜ！

がっこう ふゆやす ちゅう せっきよくてき そと で からだ うご
◎学校でも 冬休み中 でも 積極的に 外へ出て 体を動かしましょう。

3つの首を温めて体ポカポカ



きた かぜ
北風がピューツと吹いたら、

からだ
体がガタガタ…

そんなあなたは、「首」「手首」「足首」の3つの「首」を寒さから守れていないのかも。

3つの首には体中をめぐる血管が集中しているので、温めると体の内側からポカポカするのです。

くび
首

ネックウォーマーをつけたり、
ハイネックの服を選ぶ

てくび
手首

外に行くときは
手袋を忘れずに

あしくび
足首

締めつけない、
厚手の靴下が◎



からだ げんき ふゆ す
体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう！

