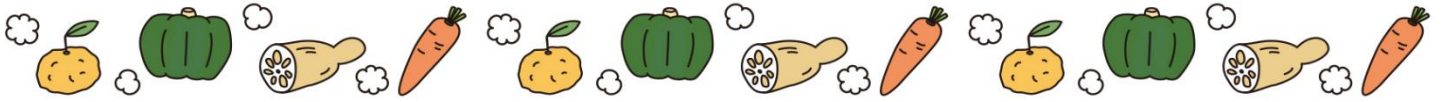


ほけんだより

12月

令和6年11月29日
千葉市立磯辺小学校
ほけんしつ

「年こし」と聞くと、今では「大みそかの夜から元旦にかけて」というイメージがありますが、もともとはお正月の準備をすることをいいました。昔は12月13日ころから大そうじなどのお正月の準備をしていたそうです。磯辺小の大そうじは12月20日です。みなさんも気持ちよく新年をむかえるために、身の回りをきれいにしていきましょう。



もうすぐ冬休み

思いっきり

がんばる 楽しむ

ための

合言葉

冬休みには、楽しい予定が入っている人もいれば、勉強をがんばる予定の人もいるかもしれませんが。すべての基本となるのは心身の健康です。

ふ

くそうであたたかく

薄着はNG。上手に重ね着をしましょう。



ゆ

ゆっくりお風呂に入ろう

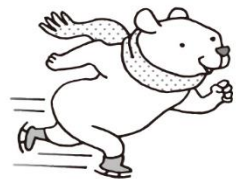
シャワーだけで済ませず湯船にゆっくりつかりましょう。



に

ちゅうは外で運動しよう

寒いとつい家に引きこもってしまいがち。適度に体を動かしましょう。



ま

ずは早起きから

生活リズムを保つコツは早起き。学校がある日と同じ時間に起きましょう。



け

んこう的な食生活を

食べすぎに注意して、腹八分目を心がけましょう。



な

んでもかんでも投稿しない

SNSは使い方を間違えると思わぬトラブルに。



い

つも手洗い忘れずに

手洗いは感染症予防の基本です。清潔なハンカチもポケットに。

