

《家庭数配付》

# ほけんだより



南小 ほけんしつ  
2023・12・20  
おうちの人と一緒に  
よみましょう

冬休みが始まりますね！寒いと外に出たくなくなってしまうですが、体を動かさないと抵抗力も弱くなってしまいます。しっかりと体を動かすと、おなかが減ってごはんもしっかりと食べることができ、夜もぐっすり眠れるので、冬も外で元気に遊びましょう😊

## 冬休み中も生活リズムを崩しすぎないようにしましょう！

 <p>テレビ・ゲーム・スマホは時間を決めよう。</p>	 <p>寒さに負けず体を動かそう。</p>	 <p>毎日の夜ふかしは体調不良のもとに。</p>	 <p>1日3食もぐもぐ食べよう。</p>
---	--	---	--



冬はカゼをひきやすい季節。元気に過ごすためにも、この「あいいうえお」を守って生活してくださいね。来年も元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

- あ** たためる時は運動で体の中から
- う** イルスはこまめな換気で追い出して
- い** えに帰ったら石けんで手を洗おう
- え** いようバランス心かけた食事で丈夫な体作り
- お** やすみなさい早めに眠って疲れをとろう





カゼに負けない！ あいうえお



## ～おうちの方へ～

### 🎄 受診のお願い 🎄

冬休みは治療のチャンスです。歯科健診や視力検査などの結果から、受診が必要な人は冬休みを利用して受診をお願いします。受診が終わりましたら、お知らせください。

### 🎄 冬休み生活チェック表 🎄

『冬休み生活チェック表』をお配りしました。冬休み中も規則正しい生活を送れるようによろしくをお願いします。

よいお年をお迎えください。

