

# ほけんだより 12月

流山市立  
西初石小学校  
No. 8  
R 7. 1 2. 1

12月が始まり、もう少しで冬休みですね！冬休みはイベントも多く、  
楽しみにしている人も多いのではないのでしょうか。あと一ヶ月、  
元気に冬休みを迎えて、良いお年を迎えられるように、  
健康に気をつけてすごしましょう！



## 冬に負けずに 新学期を元気に迎えるコツ！

### 規則正しい生活をしよう



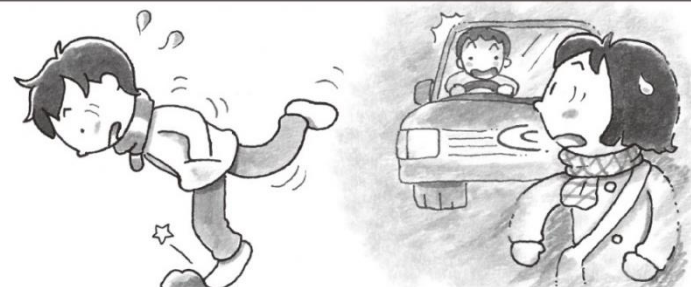
早寝早起き、朝ごはんを食べるなど、学校がある日と同じ生活リズムで過ごしましょう。

### 適度に運動しよう



運動すると免疫力がアップして、体が風邪に強くなります。寒くても汗は出るので水分補給を忘れずに。

### 冬ならではの事故に気をつけよう



ポケットに手を入れたまま転ぶ、暗くて運転手から見えず交通事故など冬特有の事故が多くなります。危険なことをしていないか振り返りましょう。

### 体を温めよう



体が冷えると風邪をひきやすくなります。湯船につかる、首・手首・足首を温めると体がぽかぽかに。

## 夜更かし しすぎていませんか？

### ねる時間が足りないと…？

成長ホルモンが出にくい 覚えられない…

→身長が伸びにくい…

勉強に集中しにくい…

やる気が出ない…

体が重い…

イライラしやすい…

がまんできない…



### では… 何時間 ねたらいいの？

小学生の間は、

9～11時間の睡眠が必要だと言われています。

→目安として、できるだけ9時には、

遅くとも10時には ねるようにしたいです。

体も頭も心も大成長している、小学生の今。

せっかくなので、たくさんねて、

たくさん大きくなりたいですね。