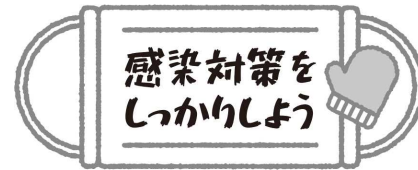


# 12月 ほけんだより

流山市立  
西深井小学校  
No.7  
R4,12,19



冬に旬を迎えるりんごは『1日1個で医者いらず』といわれるほど栄養がたっぷり。便秘解消や病気の予防、美容にも効果があるそうです。また、よくかんで食べることで歯を丈夫にしてくれるの、欧米では「自然の歯ブラシ」ともよぶのだとか。でも…本当の歯みがきも忘れずに。



\*保護者の皆様には、毎朝、お子様の健康観察をしていただき感謝しております。昇降口でそのチェックをしていると、ある5年生が「おはようございます。お願いします。ありがとうございます。」と言ってくれるのです。寒さを忘れるくらい心が**ぽーっ**と明るく優しくなります。こちらのほうこそ「ありがとうございます。」ですよ。



冬休みも生活リズムを整えよう

楽しい冬休みを過ごしてね!

- \* 早寝 早起
- \* 朝ご飯を食べる
- \* 外で体を動かす
- \* スマホやゲームは時間を決める



1月10日(火)には元気に会いましょう。

3つの“首”をあたためよう

寒さ対策もしっかりと!

元気に冬休みを過ごしているのは、どの子かな?

部屋のなかで ダラダラクダ

鏡を見ながらの 歯みがきで ピカピカニ

ごちそうを前に、つい パクパクマ

お風呂でゆつくり ホホホカンガルー

部屋が乾燥して、のどが カラカラス

夜ふかしせずに スヤスヤキ

OK!

ホホホカンガルー

スヤスヤキ

ピカピカニ

カラカラス

パクパクマ

ダラダラクダ

NG

どうぶつたちに好きな色をぬってね

楽しいイベントが続く冬休み。食べすぎや運動不足に気をつけましょう。また、空気が乾燥しているので、こまめな水分補給も大切です。夜はお風呂でしっかり体を温めて、ていねいに歯をみがいてから早めに寝ましょう。