家庭数

ほけんだより 12月

令和５年１２月１日
横浜市立平沼小学校
校　長　寺岡　徹
養護教諭　遠藤　梨那

冬のひだまりがことのほか暖かく感じるようになりました。そして、子どもたちの装いも、冬仕様となりました。今月は工事のため、エアコンが使えなくなりましたので、暖かい服装で登校するようご準備をお願いします。

さて、早いもので本年も残りわずかとなりました。冬休みは楽しい予定を計画していることと思います。健康にすごすために「早寝、早起き、朝ごはん」のリズムが崩れないよう、ご家庭でのご協力をお願いします。また、ゲームするときは休憩タイムや終わりの時間を決めて上手に遊べるようにお声がけください。

ご家族で一緒に過ごすことは、どんなことでも子どもたちにとって心の栄養となります。素敵な時間となりますように。

【はやね】

【はやおき】

【あさごはん】

【ゲームのやくそく】

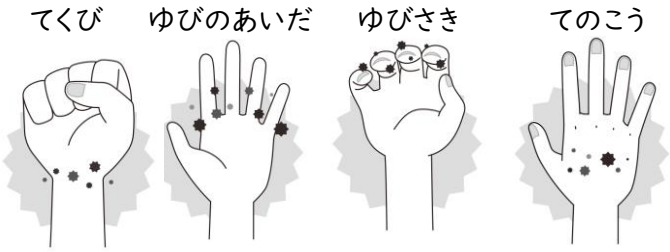
【かぞくのだんらん】

【みんなできょうりょく】

12月の保健目標

手あらいをして感染症を予防しよう

洗い残しが
多いところに
気をつけて
あらいましょう！



カゼに負けない！ あいうえお

あ　たためる時は運動で体の中から

い　えに帰ったら石けんで手を洗おう

う　イルスはこまめな換気で追い出して

え　いようバランス心が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

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。