

ほけんだより ~冬休み号~

令和5年 12月22日
横浜市立鴨志田緑小学校
養護教諭 菅原 衣世

あした ふうやす はじ しょうがつ たの じかん ところま ひと おお
明日から冬休みが始まります！クリスマスやお正月など、楽しい時間を心待ちにしている人も多いこ
とおもいます。みなさんが元気いっぱい冬休みを過ごすためには、生活リズムをくずさないことが大切
です。夜ふかしせず、寝る時間、起きる時間を決めて、規則正しい生活をしましょう。新年に、みなさんが
げんき いっぱい がっこう とうこう き たの
元気いっぱいに学校に登校して来てくれることを楽しみにしています。



冬休みはこれをするチャンス！



ふゆやす
しよくせいかつ みなお
食生活を見直す



しっかり
すいみんをとる



うんどう
運動する

こころ からだ けんこう せいかつ
心と体の健康は、生活リ
ズムと大きく関わっていま
す。心と体が元気じゃな
いと感じたら、左の3つ
を意識して過ごしましょう。
みなさんが冬休みをのびの
びと元気に、楽しく過ごせる
ことを願っています。

やけどに気を付けよう！

さむ とき つか
寒い時はこたつやカイロなどを使って
あたたかす
温かく過ごしたいですね。でもこんなこ
ことをしていると、思わぬケガにつながって
しまうかもしれません。



ただ つか かた あんぜん あたた
正しい使い方をして、安全に温まりましょう

2023年の冬至は12月22日

「冬至」とは、1年の中で夜が最も長くなる日です。
今年（ことし）の冬至は12月22日で、冬至にはゆずを入れた
お風呂（おふろ）に入ったり、カボチャを食べたりして、幸運
や健康（けんこう）を願う風習（ふうじゆう）があります。

