

# ほけんだより

## 冬休み号

2022年もあと少しになりました。冬休みは楽しいイベントが続きますが、ほっとして疲れが出やすい時期でもあります。1年間がんばった心と体をゆっくり休めて、1月10日に元気に登校できるようにしましょう。

令和4年12月23日  
 横浜市立新鶴見小学校  
 校長 佐藤 朗子  
 養護教諭 岡林 奈那  
 長尾 芽依  
 大河内 倫子

## 冬休みの過ごし方を考えよう！

明日から始まる冬休み。家族やお友達と遊んだり、お出かけしたり、おいしいものを食べたり…。楽しい時間を心待ちにしている人も多いことでしょう。でもせっかくの楽しい予定も体の調子が悪ければ台無しになってしまいますね。年末年始も元気いっぱい過ごせるように、どのようなことをしたらよいか考えてみましょう。

元気に冬休みを過ごしているのは、どの子かな？

部屋の中で  
ダラダラクダ



鏡を見ながらの  
歯みがきで  
ピカピカニ



ごちそうの前に、つい  
パクパクマ



お風呂でゆつくり  
ホカホカシガルー



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!**

ホカホカシガルー

スヤスヤキ

**NG**

ピカピカニ

ダラダラクダ

パクパクマ

カラカラス

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、ていねいに歯みがきしてから早めに寝ましょう。

## 日が暮れるのがはやくなりました

クリスマス、大晦日、お正月とイベントの多い冬休み。家族だけでなく、友だち同士、子どもたちだけで出かける機会も増えるかもしれません。休み中、どうしても気持ちはゆるみがちになります。少しでも事故・トラブルの危険を減らすために、出かけるときの約束・ルールをおうちの人としっかり決めましょう。

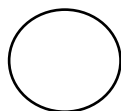
出かけるときは…

- 行き先、一緒に行く人、帰宅予定時間を知らせておく
- 暗くなる前に帰る
- 困ったことが起きたらすぐおうちの人に連絡する

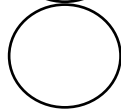
休み明け、元気なみなさんと会えることを楽しみにしています。

# 2023年<sup>ねん</sup>も<sup>げんき</sup>元気のヒケツ、○にはいる文字は？

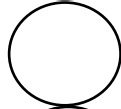
○に入る文字を考えてみよう！5文字つなげると何のことばになるかな？



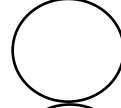
んどうは、うっすら<sup>あせ</sup>汗をかくくらいがgood！



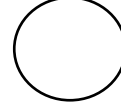
むさ<sup>たいさく</sup>対策には、3つの<sup>くび</sup>首をあたためよう！



ヤグで<sup>おおわら</sup>大笑いするのも、<sup>けんこう</sup>健康にいいって知っている？



こへ行くときも、<sup>わす</sup>忘れないで「ハンカチ・ティッシュ」



んどいな<sup>おも</sup>と思ったときは、<sup>はや</sup>早めに<sup>やす</sup>休もう！



答えは「うさぎどし」。来年、2023年の干支は「うさぎどし」ですね。ほかにも…、<sup>はや</sup>早ね<sup>はやお</sup>早起き、<sup>えいよう</sup>栄養バランスのよい<sup>しょくじ</sup>食事、お風呂につかるなど、<sup>げんき</sup>元気のヒケツはたくさんありますよ。まずは、<sup>きょう</sup>今日から<sup>はじめ</sup>始められることを探してみましよう。

## 加湿でウイルス対策き

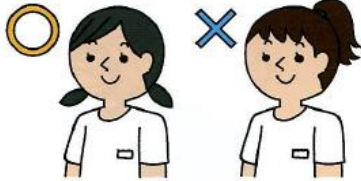
冬場の<sup>ていおん</sup>低温・<sup>かんせう</sup>乾燥した<sup>かんせう</sup>環境では、<sup>くう</sup>空気中の<sup>ウイルス</sup>ウイルスは<sup>ふ</sup>増えやすくなります。感染症を<sup>しんじやう</sup>予防するには、<sup>ぶつ</sup>部屋の<sup>しつ</sup>湿度に<sup>き</sup>気をつけ、<sup>しつ</sup>室内の<sup>ウイルス</sup>ウイルスを増<sup>しやく</sup>殖させないことが<sup>たいせつ</sup>大切！<sup>しつ</sup>湿度<sup>コントロール</sup>コントロールには、<sup>つぎ</sup>次の<sup>き</sup>ことに<sup>き</sup>気をつけてね。

- <sup>ぶつ</sup>部屋の<sup>しつ</sup>湿度の<sup>めやす</sup>目安は50～60%
- <sup>せんたく</sup>洗濯物（濡れた<sup>たわら</sup>タオルなど）を<sup>ほ</sup>干す

- <sup>きり</sup>霧吹き<sup>をつか</sup>を使って、<sup>みすと</sup>ミストを<sup>ふん</sup>噴霧する
- <sup>でんき</sup>電気<sup>がしつ</sup>加湿器<sup>やかん</sup>や<sup>かん</sup>簡易<sup>がしつ</sup>加湿器（<sup>ぼとる</sup>ボトル<sup>や</sup>や<sup>トレイ</sup>トレイに<sup>いれ</sup>入れた<sup>し</sup>紙<sup>や</sup>や<sup>フェルト</sup>フェルトを、<sup>みづ</sup>水に<sup>ひた</sup>浸して<sup>じわ</sup>じわと<sup>しみ</sup>しみ込<sup>ませ</sup>ませる<sup>タイプ</sup>タイプ）<sup>をつか</sup>を使う

ちなみに、<sup>ざつせん</sup>雑菌・<sup>かび</sup>カビを<sup>ふせ</sup>防ぐ<sup>ため</sup>ためには、<sup>がしつ</sup>加湿器の<sup>たんく</sup>タンク内の<sup>みづ</sup>水は、<sup>まいにち</sup>毎日<sup>いれ</sup>入れ<sup>か</sup>換え<sup>ま</sup>ましよう。

## ◇ 1月の健康診断予定 ◇

ひにち	がくねん 学年	きをつけてること
10日（火）	6年 発達測定	<ul style="list-style-type: none"> <li>●<sup>たいいくぎ</sup>体育着<sup>をわす</sup>を忘れずに！</li> <li>●<sup>かみ</sup>髪を<sup>あたま</sup>頭の上で<sup>むす</sup>結ばない</li> </ul> 
11日（水）	7組、1年 発達測定	
12日（木）	3年、5年 発達測定	
13日（金）	2年、4年 発達測定	