

ほけんだより 12月

貝塚市立北小学校 保健室

平成25年12月2日 発行

今年も残りあと1か月となりました。あつかり
冬らしい気候となり、ストーブの熱い季節です。

さて、これからが冬本番!! かせやインフルエンザが
流行しはじめます。みなさん、気を付けて

生活しましょうね。



プレゼント
おくれた〜!!



てあらいうがいも
わあれあに〜!!



❄️ 12月のほけんもくひょう ❄️

❄️ 外で元気にあそぼう ❄️



さむい冬こそ ポカポカラッキー!



体もうごがすラッキー!

体温は、体の筋肉を動かあことで

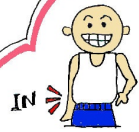
UPしていくぞ! 体温が上がると

免疫力も高まり、カゼを

ひきにくくなるよ。



服のえらびかたラッキー!



肌着(シャツ)は、ズボンやスカートに入れよう。

「手首」・「首」・「足首」の3つの「首」を温める



服そうに
しよう。

食べものラッキー!

温かい食べものを食べると、体の中から

ポカポカしてくるよ。また、「しょうが」や「ねぎ」には

体を温めるパワーがあるよ。ためしてみてね!!



「ふたじまが」オススメ!!



12月の児童朝礼で

保健委員会が発表を

行います! おたのしみに〜



には「ん」のつくものを!!

12月22日は、1年間で最も夜が長くなる「冬至」です。

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると、運を呼びこめると

いわれています。



なんきん にんじん ねんこん だいこん みかん