

ほけんだより 12月

貝塚市立北小学校 保健室
平成24年12月3日発行



いよいよ、今年も残りあと一か月!!

12月は、インフルエンザやかぜ、胃腸炎が流行し、体調をくずす人が多くなります。

「手洗い」「うがい」「規則正しい生活」をきちんと守り、元気に2012年をしめくくりましょう!!

12月のほけんもくひょう

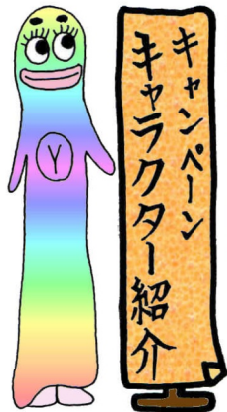
外で元気にあそぼう




元気よく、走っている人たちがいます。あれ? これは「ろうか」ではありませんか!!

北小学校では、ろうかを走って、あそぶ人がとても多く、危険です。ころんだり、ぶつかりあると、大きなけがになります。「ろうか」は走らないというルールを守りましょう。

ろうかを走らないキャンペーンがマズ!




ろうかのアヲ子さん



ろうかはみんなで走るんジャー




ドットダッシュチェーン



ほけんいん会じキャラクターをかみかき、校舎内にも掲示しました。学校内にも、3大キャラクターのポスターも、掲示しているよ! 「歩いて」探してみよう!!

レッツトライ!!



お風呂は、シャワーよりゆぶねにのかりよう! お湯にゆっくりとつかると、体をあたためることが出来ます。リラックス効果もあるよ!!

しっかり、体をうごかしてあそぼう! 筋肉を使うことで、熱が産まれます。よく運動をする人は、熱を作り出しやすい体になるそうです!!



HOTな冬のすじかた

お料理にしょうがを、つかおう! しょうがには、体をあたためる効果があります。体の中からポカポカしてくるので、冬にはオススメです!!

先生のHOTレシピ

