

# ほけんだより



貝塚市立北小学校 保健室

平成29年12月1日 発行



12月が始まり、いよいよ冬本番ですね。  
寒い日が続いています。最近、ポケットに手を入れたまま歩いている人を見かけます。転ぶと大きなけがになります。手はポケットから出しましょう!! 冬もケガに気をつけて生活しましょう!!

## 12月のほけんもくひょう

外で元気に  
体を動かそう

### 生活パワーアップ週間について

11月27日～12月1日まで、生活パワーアップ週間です。

一週間、とりくんでみて気づいたことや思ったことを、ふりかえりましょう。

保護者の方へ… とりくみの結果を、お子さんが持ち帰りませので確認印(サシ)をお願いします。



### 食べよう!

朝ごはんを食べると



食べることで、体にエネルギーが補給されます。その時体温が上がり、体がポカポカしてきます。

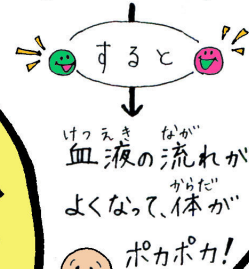
## あたたかく すごそう

寒い所を

運動すると



運動すると、筋肉がうごきます。



### 運動しよう!

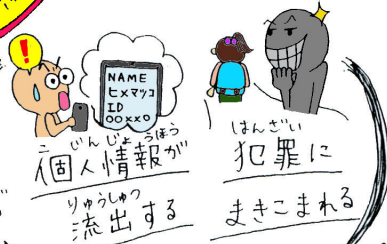
## あなたは大丈夫!!

### スマホ

有害サイトに  
つながると

## 有害サイトに ご用心

インターネットにつながっている、スマホやタブレット、パソコンでは、誰でも「有害なサイト」につながる恐れがあります。



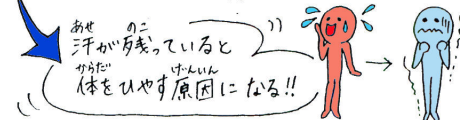
保護者の皆様へ

「フィルタリング」への加入が  
お子さんを有害なサイトに  
近づけないために、有効です



下着をきると

汗や汚れをすて、皮ふを  
せいけつに保ちます。



皮ふと下着の間に、  
あたたかい空気の層を作ります。



下着をきよう!