

# ほけんだより 12月

令和6年12月24日  
 高向小 ほけんしつ  
 おうちの人と読みましょう  
**冬休み号**

いよいよ冬休みがやってきます。冬休みにはクリスマスや大晦日、お正月など楽しいイベントがたくさんありますね。

中でも、大晦日には「年越しそば」を食べる人も多いと思います。年越しそばには、「そばのように細く長く健康に生きられますように」という意味が込められています。ぜひ、来年も健康に過ごせますように…と願いながら食べてみてくださいね。



## ふゆやすみ ゆうわくにまけずにすごそう！



クリスマス、お正月、食べすぎに注意



タバコ、お酒、薬物、誘われても断る



夜更かししないで規則正しい生活を



だらだら、ごろごろせず、体を動かそう

### ゲーム・スマホやりすぎ注意！

いつもより時間のある冬休み。家にいる時間が長いとついゲームやスマホを触ってしまうかもしれません。何度もみなさんに伝えていることですが、「**メディアのルールを決めて、それを守る**」ことを意識しましょう。読書やおかし作りなど、メディア以外の楽しみを探すのもいいですね。

### 冬休みはみがきカレンダーをつけましょう

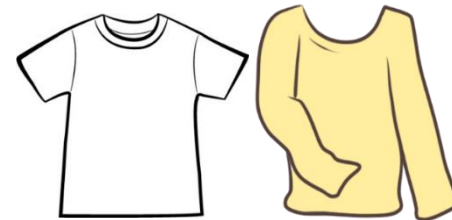
1日3回、歯をみがくことができたなら、あなたの好きな色をぬりましょう。7日にふりかえりを書いて、始業式の日に担任の先生に提出してください。

## 上手な服装で寒い冬を乗り切ろう

12月に入り、冷え込みが厳しい日が増えました。学校でみなさんの服装を見ていると、「その格好だと寒いのでは…?」「それは教室の中では脱ぐ上着では…?」などと思うことがあります。冬休みも温かく健康に過ごすために、正しく上手な服装を心がけましょう。

### ポイント1 下着を着よう！

下着には、体から出る温かい空気をとどめる効果があります。また、汗をかいても吸いとってくれるので、汗で体が冷えてしまうのも防げますよ。



### ポイント2 3つの首をガードしよう！

首・手首・足首は熱が逃げやすい場所です。首のつまったセーターや長袖、長ズボンがおすすめです。

特に気になるのが、短いズボンやスカートで足が出ている子。「おしゃれだから」「お気に入りだから」という気持ちはわかりますが、体が冷えてしまいます。タイツなどで冷やさない工夫をするのもいいですね。



### ポイント3 建物の中と外を意識しよう！

建物の中と外では、外のほうが寒いです。例えば、教室とくらべて、運動場は風が吹いて寒いんですよね。ダウンジャケットなどの分厚い上着は、外で着て、建物の中では脱ぐことで、外でもおなじぐらいの温かさで過ごすことができます。

外で着て、建物の中  
では脱ぎます

**てぶくろやマフラーも外に出る際につけます。登下校時はてぶくろもマフラーもOKですが、外遊びのときはてぶくろのみOKです。**

### 温かく過ごすための基本の重ね着

1枚目 下着

2枚目 うすい長袖  
(長袖のTシャツなど)

3枚目 分厚い長袖  
(セーター、パーカーなど)

4枚目 上着

外へ出るとき