

ほけんだより - 冬休み -



わる～い誘惑に負けないで！！

ヒントは：お酒

これってなんの数字？

- 中年男性：15～20年
- 中年女性：5～10年
- 未成年者：数カ月～2年

答えは…
お酒を習慣的に飲み始めてから、アルコール依存症になるまでの期間。

どのくらい飲むと依存症になるかは、からだの体質や飲み方によって違います。ですが、早い年齢から飲み始めれば、それだけ短期間で依存症になる危険性が高くなります。「少しだけなら大丈夫…」「クリスマスやお正月だけなら…」という誘惑で、飲酒や喫煙などをしないようおうちでも話し合っただけならと思います。

泉南市立新家小学校 ほけんしつ
今年も残すところあとわずか…！もうすぐ、2023年が終わります。
みなさんにとってどんな1年になりましたか？楽しかったこと、うれしかったこと、悲しかったこと、悔しかったこと…たくさん思い出があると思います。

明日からはよいよ冬休みです。楽しみながらも、感染症対策をしたり、正しい生活リズムを心がけたりして、元気に過ごしてくださいね。

始業式に、元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。よいお年を…！



上靴のサイズの確認をお願いします！

上靴をふんで歩いている人に声をかけると、「小さいから」と答える人が多く、大きくなったんだなあ～と思う反面、ケガをしないか心配になります。サイズの合わない靴を履いていると、ケガがしやすいだけでなく、足が変形したり、巻き爪や陥入爪、外反母趾など、トラブルの危険も…。冬休み中に成長することもあるので、3学期が始まる前にサイズの確認をお願いします。

小さくなったサインはコレ

- 歩き方が不自然
- 転びやすい
- 足が赤くなっていたり、痛くなることがある



食べすぎ・飲みすぎ注意！

冬休みは、クリスマスにお正月にイベントが盛りたくさん！おいしいものを食べたり、ジュースを飲んだりする機会もたくさんありますが、お正月太りには注意しましょうね…。

夜ふかし注意！

年末年始には、おもしろいテレビがたくさん！つつい遅くまで見てしまいますよね。でも、冬休みが明ける前には、学校モードに切り替えておいてくださいね！



冬休み

注意してほしい4つのこと



感染症に注意！

コロナだけでなくインフルエンザや胃腸炎などにもかからないように気をつけましょう。手洗い・うがい・マスク・換気など、自分でできる予防方法をしましょう。

動かなすぎ注意！

冬休みは、運動不足になりがち…。ゴロゴロばかりしていると、体力も落ちます。家の中でストレッチをするだけでも効果がありますよ！

おうちでチャレンジビンゴ!



チャレンジできたら、○をつけましょう。いくつビンゴできるかな??
 (しゅくだい宿題ではありませんが、ちょうせん挑戦してみてくださいね)

<p>せつ 石けんを つか 使って て 手を洗う</p>	<p>ちい 小さな <small>しあわ</small> 幸せを みつける</p>	<p>じかん 時間を <small>まも</small> 守って ゲームをする</p>	<p>せんたく 洗濯を <small>てつだ</small> 手伝う</p>	<p>はやねをする</p>
<p>ふゆやす 冬休みの よてい 予定を たてる</p>	<p>にがて 苦手な <small>た</small> 食べ物を <small>ちょうせん</small> 挑戦して <small>た</small> 食べる</p>	<p>こまめに <small>かんき</small> 換気をする</p>	<p>なわとびを <small>れんしゅう</small> 練習する</p>	<p>お 起きたら、 すぐに <small>かお</small> 顔を <small>あら</small> 洗う</p>
<p><small>しゅくだい</small> 宿題以外の <small>べんぎょう</small> 勉強を <small>じぶん</small> 自分から <small>すす</small> 進んでする</p>	<p><small>あら</small> 洗い物を <small>てつだ</small> 手伝う</p>	<p><small>ほん</small> 本を <small>よ</small> 読む</p>	<p><small>あさ</small> 朝ごはんを <small>た</small> 食べる</p>	<p><small>じぶん</small> 自分で <small>じぶん</small> 自分を ほめる</p>
<p>わらう 笑う</p>	<p>ゆっくり お風呂につかる</p>	<p><small>じぶん</small> 自分から あいさつをする</p>	<p>はやおきをする</p>	<p><small>とも</small> 友だちと あそぶ</p>
<p>うがいをする</p>	<p><small>しゅくだい</small> 宿題を <small>お</small> 終わらせる</p>	<p><small>まいにち</small> 毎日、 はみがきをする</p>	<p><small>うんどう</small> 運動をする</p>	<p><small>おお</small> 大そうじの <small>てつだ</small> 手伝いをする</p>