

ほけんだより 冬休み号

令和4年12月20日
小川南小 保健室



除夜の鐘が鳴り響く中、気持ちを新たにする大晦日。「晦日」はもともと「三十日」と書きます。1年の最後だから「大晦日」なのですね。昔の人たちは、家にやってくる年神様をお迎えするため、寝ないで元旦を迎えたのだとか。形は違って、大晦日に夜更かしをするのは今も昔も同じですね。

「108の煩惱」に惑わされず、来年も元気に過ごしましょう。

冬休みも元気に過ごそう!



元気に冬休みを
過ごせているのは、
どの子かな?



どうぶつたちに
好きな色を
ぬってね

OK!

ホカホカンガルー

スヤスヤギ

ピカピカニ

カラカラス

パクパクマ

ダラダラクダ

NG

楽しいイベントが続く冬休み。食べすぎや運動不足に気をつけましょう。また、空気が乾燥しているので、こまめな水分補給も大切です。夜はお風呂でしっかり体を温めて、ていねいに歯をみがいてから早めに寝ましょう。