



年末年始、早起きして “できた”をふやしてみませんか？

12月になっても、暑さを感じる昼間が多くありました。朝や帰るころには寒くて、上着がほしくなりましたね。からだも元気にすごすのに調節がたいへんです。

年末年始、かたづけやそうじ親せきの人に会うなど行事がいろいろありますが、毎日小さな目標を立てて、やりきってみませんか？（例えば、おはようという・早起きする・はみがきを3分する、かたづけをするなど）できたがいっぱいになり、自信がつきますよ。

体温調節しよう



服装で

カゼに負けない！ あいうえお

あ たためる時は
運動で
体の中から

い えに帰ったら
石けんで
手を洗おう

う イルスは
こまめな換気で
追い出して

え いようバランス
心がけた食事
で
丈夫な体作り

お やすみなさい
早めに眠って
疲れをとろう

冬 はカゼをひきやすい季節。
元気に過ごすためにも、
この「あいうえお」を守って
生活してくださいね。
来年も元気なみなさんに会え
ることを楽しみにしています。

大掃除をして気持ちすっきり、おへやもすっきり、気持ちいいです！！

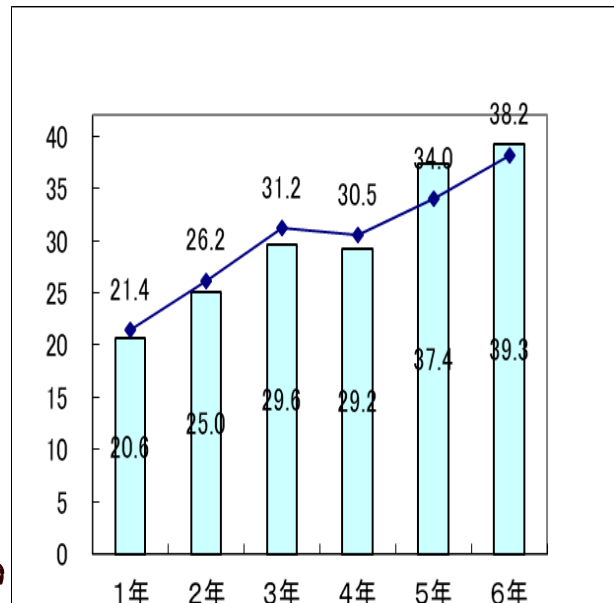
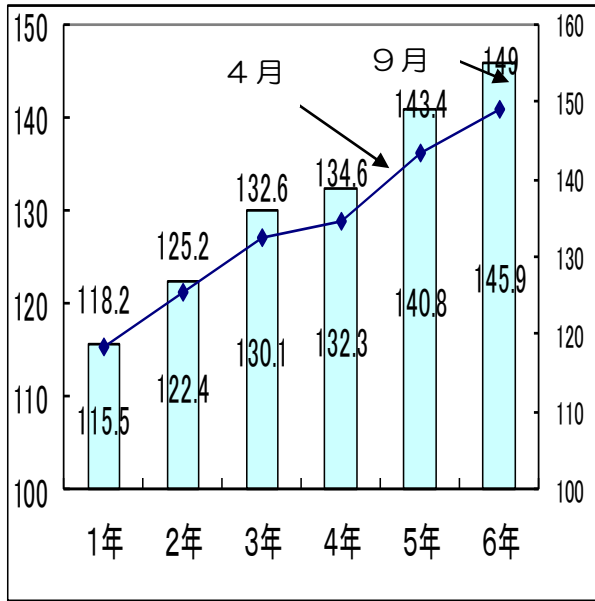
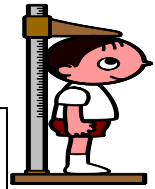
家族の一員として、何ができますか？窓ふきや床ふき、机の上をふくなどできることをみつけてみてはどうですか？



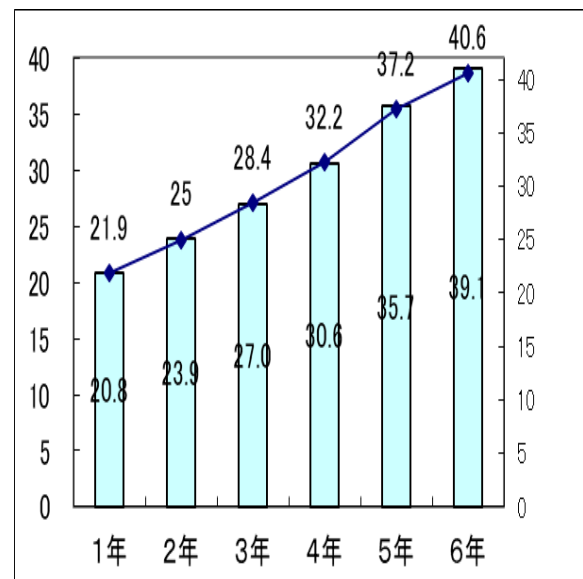
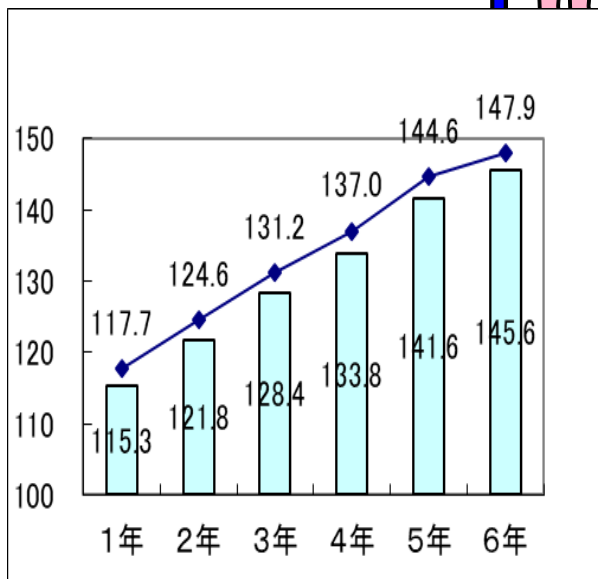
2回目の発育測定の結果 ～平均値～

男子

6年生は、成長期で背の伸びが大きい
ため体重が後から増えてきます。



女子



インフルエンザやコロナ感染症が流行っています。基本は手洗いうがい、咳エチケットで元気に冬休みをすごしたいですね。そして早寝して免疫力をつけたいですね。

真夜中に 年末年始に 突然の体調不良…そんなときは？

年末年始、医療機関がお休みの日に限って発熱したりケガをしたりする子どもたち。
いざというときのために、電話で相談できる連絡先があります。



例

#8000

子ども医療でんわ相談

休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、小児科医師・
看護師に相談できます。全国统一の短縮番号です。

#7119

救急安心センター事業

急なケガや病気で救急車を呼ぶかどうかの判断に迷ったとき、
専門家からアドバイスを受けられます。

※お住いの地域によっても異なりますので、調べておうちでも貼りだしておくのがおすすめです。

