ほけんだより12月

釧路市立共栄小学校　ほけんだより No.１０　令和５年１２月１日（金）

釧路でも雪が降り、冬の訪れを感じますね。外が暗くなるのもあっという間です。12月の帰宅時間は16時ですが、16時前でも暗くなってきたら、安全のため早めにおうちに帰りましょう。

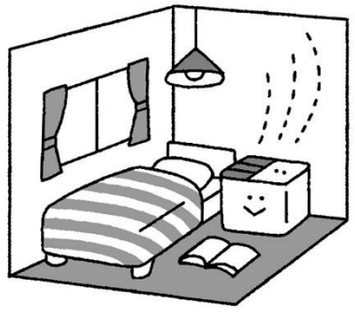
外で元気に遊ぶのは、とても良いことですが、暖かい格好をして、風邪を引かないように気をつけてください。今年も残り１ヶ月です。ウイルスに負けず、健康的な毎日を過ごしましょう！

「どこで/誰と/何をして/何時に帰る」を忘れずに

かぜのひきはじめの注意 悪化させないために

とにかく休む
（あたたかくして早寝しよう）

しっかり食べて栄養をとる
（ビタミンCがおススメ）



室内を適度な温度・湿度に
（温度21～24℃、湿度60%前後）

おうちの方へ　～　配布物のお知らせ

４日（月）に下記のものを配布します。期日までに学校へご提出ください。

◆健康カード

秋の発育測定の結果をご確認ください。緊急連絡先の記入や変更点の修正もよろしくお願いいたします。

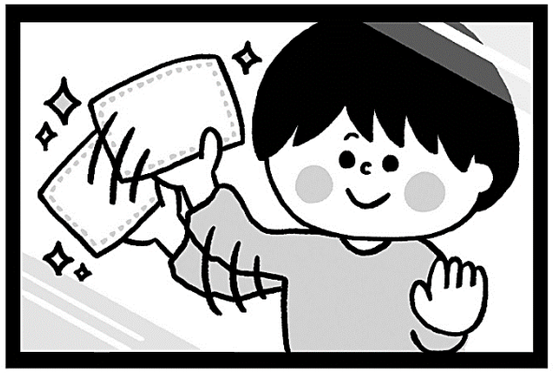
◆アレルギー調査票

来年度に向けた調査です。ご協力よろしくお願いします。

卒業する６年生の分は小学校で集約し、進学先に送ります。

提出期日
11日（月）

大掃除しよう！



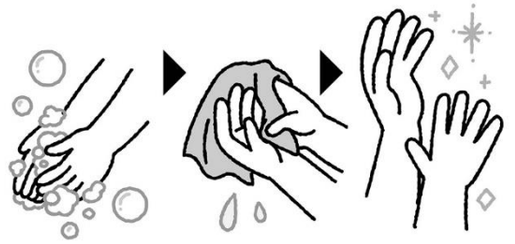
12月といえば、大掃除。「めんどうくさいな～」と思っていても、実は、大掃除にはメリットがたくさんあります。まず、不要になったものを処分することで、部屋や机周りなどがスッキリします。見た目が整うと、なぜか心の内側も片付くようで、気持ちもグッとよくなるはず。そのうえ、しまい込んで忘れていた大切な宝物（ラブレター？　写真？　お金？）が見つかるかも!?

一年の区切りをつけて、新しい年をよりよい状態で迎えるためにも、大掃除をしましょう。

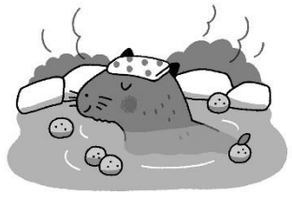
泡で撃退！

ウイルスは、石けんの泡が大キライ！

きれいなハンカチできちんとふくところまでが手洗いです



「大きな雪」と、「冬に至る」？

12月には大雪という、季節をあらわす言葉があります。雪がよく降る頃、という意味です。そして大雪のあとに冬至があります。冬至にはかぼちゃ（なんきん）など「ん」が付く物を食べ、ゆずを入れたお湯につかって、健康にすごせるように願います。寒い季節に健康にすごすためには、早く寝る・きちんと食事をとる・運動するなどの規則正しい習慣が大切ですね。今月もみなさんが元気にすごしてくれたらうれしいです。

2023年は、どんな年でしたか？今年の出来事を振り返りながら、来年の目標を決めておくと、2024年も良いスタートがきれると思いますよ♪