



ほけんだより12月

H27. 12. 1

瀬戸市立下品野小学校

ほけんしつ

保温・清潔の
**決め手は
下着!!**



いよいよ12月、もうすぐ冬休みですね、2015年が終わろうと
しています。さて今年はどうな一年でしたか? 心も体も健康に
すごしましたか? 今年は、下品野小学校にとって素敵なことが
あった一年でした。なんと一日だけ、欠席0人の日があったのです。
私がこの学校に来てから、初めてのことでした。全員が心も
体も健康だった日です。すばらしいですね。もっとも欠席0の
日が増えたと良いな、と思います。からだを大切にしようね。

がぜ、イッワルエンザに なりにくい

♪ 手洗い・水分ほきゆう
をしっかりとる

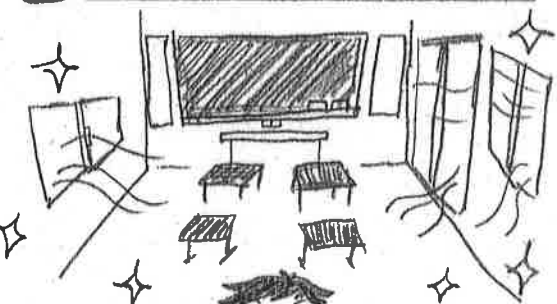


♪ 好き嫌いをしないで
何でも食べる

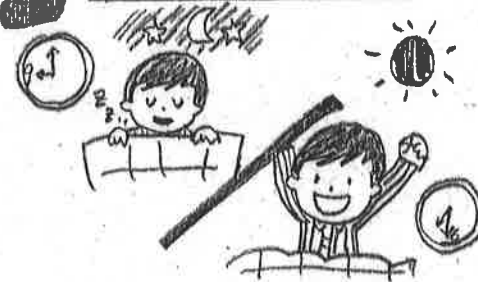


♪ **生活**を!!

♪ こまめに空気の入れかえをする



♪ はや はや
早ね・早おきをする



♪ うんどう
運動をする



「下小の子どもたちの生活」のアンケートから...

朝ごはんを食べてほしいけれど、準備しても食べなくて。



♪ 起きて30分たてから
食べる。



お 胃腸は起きて
すぐはうごきません。
起きてから30分くらいで
うごき出すので、お腹が
へってくるのです。

♪ 寝る2時間前
までに食事をすませる。



次の日の朝に胃の中
に食べものをのこ
さないように、
早めにすませ
ましょう。

子どもが食べやすい朝食レシピを、「大すくなあれ」でお知らせします。お楽しみに!!