

# げんき! やちわっこ

八手挈小

ほけんだより  
No. 15

令和2年12月21日  
文責: 杉本



12月の保健目標

教室の空気の入れ換えをしよう

コロナウイルス感染症対策のため、いつもと違う運動会や修学旅行となった2学期でしたが、元気に過ごせましたか? 行事を通して成長していくみなさんを見るのはとてもうれしかったです。

## ふゆやすみを元気に過ごすために まも 守ろう やちわの3つの約束!



今年もあと数日となりました。いよいよ冬休みです。

冬休みはいつもと違う楽しい行事があるので、夜更かししたり、食べ過ぎたりしがちです。生活リズムをくずさないように気をつけましょう。

### や やす 休み中も

はやねはやおき

早起きは三文の徳



朝日を浴びることで、体内時計

(25時間) がリセットされ、脳が目覚めて24時間のリズムになります。朝起きる時刻は崩さないようにしましょう。

### ち ちゃんと食べよう

朝ごはん



脳とからだを動かすためには、パワーが必要です。

朝ごはんを食べることで体温も上がります。1日2食だと、ご飯がいつ入ってくるかわからないので、体がエネルギーをためこんで太りやすくなります。

### わ わすれないで感染予防

① 休み中も体温を測ります。

発熱、かぜ症状がある場合は、



かかりつけの病院に相談してください。

② 外に出るときは必ずマスクをします。

③ 手あらいでウイルスと不安を洗い流しましょう。

「自分の命は自分で守る 大切な人の命を守る 私たち一人一人ができることをがんばる やちわっ子」



## ある日のできごと

2学期ももうすぐ終わりますが、「学校の新しい生活様式」での生活もずいぶん定着してきました。朝からのマスク忘れも数名になり、マスク忘れ0の日も多くなりました。手洗いや換気がばっていませんか?  
5月の休校期間、日常の学校生活やみんなと過ごす毎日がかけがえのないものと気づきましたね。コロナウイルス感染症との戦いはまだ続きます。残念ながらコロナウイルス感染症での差別や偏見は続いています。不安になったり差別したりすることは、私たちから優しい気持ちのパワーをうばってしまいます。これからも、いつも周りへの優しい気持ちを忘れず、ウイルスに負けないように注意して過ごしていきましょう。「人には優しくウイルスには厳しく」です。  
冬休みも感染予防に心がけ、1月7日元気な姿で会いましょう。

## 冬休み ぼっかり怪獣にご用心!

「やちわの3つ約束」を守って、ぼっかり怪獣をやっつけよう。

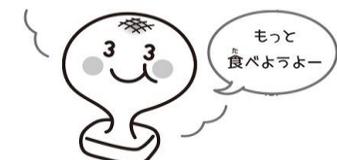
### よふかしぼっかり



攻略方法  
早起き

抵抗力が下がっているかも。朝早く起きて太陽の光をあびよう。軽い運動もおすすめ。

### たべてぼっかり



攻略方法  
バランスのよい食事

好き嫌いせずバランスよく食べよう。食べる時間と量を決めて、だらだら食べないようにしよう。

### ゲームぼっかり



攻略方法  
外遊び

運動不足になっているかも。ゲームの時間は決めて、外遊びをするようにしよう。

### ねてぼっかり



攻略方法  
めざまし時計

学校に行く時間と同じ時間に起きよう。起きる時刻を決めたら、寝る前に3回言って寝よう。

今月のまほうの言葉

「人間志をたてるに遅すぎるということはない。」(ボールドウィン イギリスの政治家)