

ほけんだより12月



さきがわひがししょうがっこう ほけんしつ

どんな一年でしたか？

あたら 新 しい年が、さらによい年になるよう

もくひょう けいかく 目標や計画をたてて

あたら 新 しい年をむかえたいですね。

冬休みのけんこう生活

<p>ちゃんと起きて あさ 朝ごはんを食べよう！ げんき いちにち 元気に一日をスタートしよう。</p>	<p>夜ふかし しないように！</p> <p>テレビやゲームは じかんを決めてね。</p>	<p>少しずつでも からだ うご すすんで体を動かそう！</p> <p>いえ 家のでつだいも すすんでしてね。</p>
<p>食べすぎに 注意！ たいじゅう 体重のふえかたに き 気をつけてね。</p> <p>かつ 1月は そくていが あるよ。</p>	<p>自てん車 自動車の じこ 事故に ちゅうい 注意！！</p>	<p>きけんから 自分を まもろう！</p> <p>で 出かけるときは ぼうはんブザーを もっていこう。 い さき い 行き先を言って かえ じかん 帰る時間を まもってね。</p>

ふゆやす 冬休みもがんばろう！



はや はや 「早ね・早おき・
あさ 朝ごはん・朝うんち！」
そして 「はみがき」



NO！子どもはお酒が
のめません！

はし 初 じめてお酒を飲んだのはいつ？

お酒をのんだだけいけんのある ちゅうがくせい たいはん が、しょうがくせい のときと答えています。そして、親にすすめられて飲んだ という子も少なくありません。

きれいな色

おいしそう

ジュースみたい

水？ お茶？



さいきん は、にがい！まずい！という味から、あまい！
ジュースみたい！ 飲みやすい！といったお酒がいろい
ろ出ていて、お酒という感覚なしに飲めてしまいます。

でも、子どもはお酒を飲むことができません！！
ふゆやす 冬休みは、いろいろ楽しい行事がありますが、ゆうわくに
まけないでね。

2学期に行った生活リズムアンケートをみてみる
と、ねる時間がおそくなっている子が増えています。
その結果、朝起きる時間もおそくなり、起こされないと
起きられない子が多くなっていました。

また、うんちも決まったときに、毎日する子が少なくな
っていますよ。

生活リズムがくずれてくると、できていたこともでき
なくなってしまうので、体調にもえいきょうしてく
るので、もう一度自分の生活を見直しましょう。