



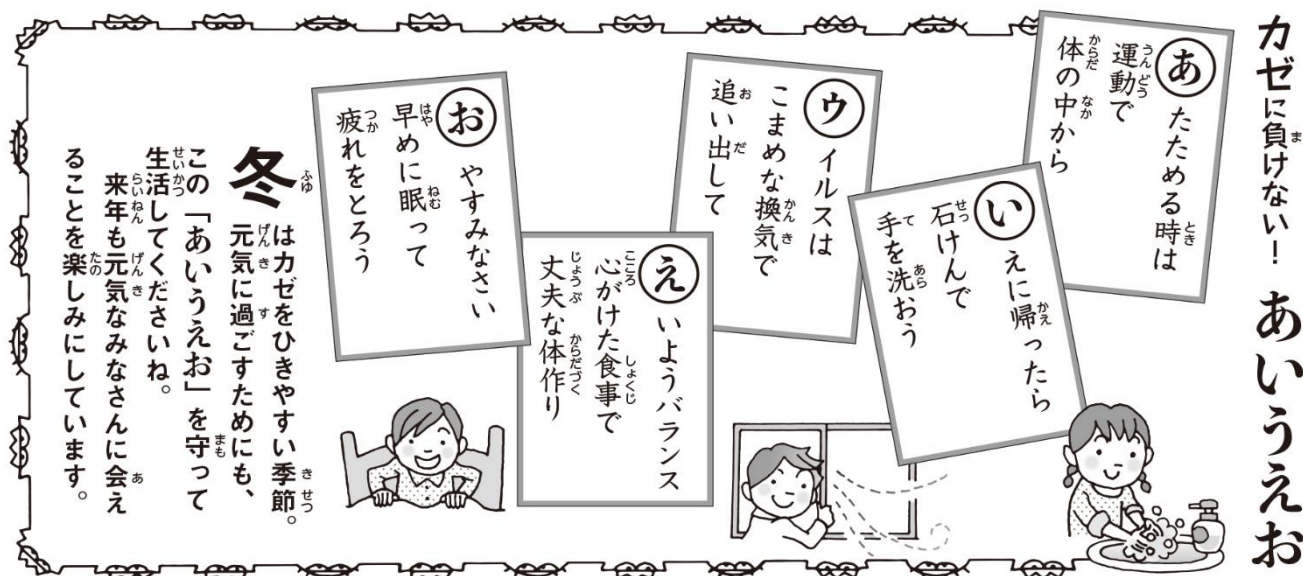
R5.12.21

黒川小保健室

NO.10

ふゆやす けんこう す ❄ 冬休みも健康に過ごそう ❄

ことは ねん わたし がっさき いっしょ す
今年(ことし)はどんな1年(ねん)でしたか？ 私(わたし)は、2学期(がっさき)からみなさんとまた一緒に(いっしょ)過ごすことができ、
せいちょう かん うれ ふゆやす しやうがつ
成長(せいちょう)をたくさん感じる(かん)ことができ嬉(うれ)しかったです！冬休み(ふゆやす)はクリスマスにお正月(しやうがつ)にと
イベント(イベント)があり、生活リズム(せいかつ りずむ)が乱れ(みだ)がちです。楽しむ(たの)ときは楽しんで、1月4日(がつ 4 じつ)頃(ころ)からは、
また生活リズム(せいかつ りずむ)をもどしていきましょう♪



にいがたけん たいないし がっこう
新潟県(にいがたけん)、そして胎内市(たいないし)の学校(がっこう)でも、インフルエンザなどの
かんせんしやう ひ つづ ふゆやす はやねはや
感染症(かんせんしやう)が引き続(ひ)きつづきみられています。冬休み(ふゆやす)も、早寝(はやね)早
お あさ せいかつ ととの たいちやう わる とき むり
起き朝(お あさ)ごはん(あさ)で生活リズム(せいかつ りずむ)を整(ととの)え、体調(たいちやう)が悪い時(わる とき)は無理(むり)
をしないでゆっくり過(すご)すように(ように)しましょう。

たいおん ど あ やく めんえき びやうき たたか ちから
体温(たいおん)が1度(ど)上が(あ)ると、約(やく)30%免(めん)疫(えき)(病(びやう)気(き)と戦(たたか)う力(ちから))
があ(あ)がると言(い)われています。寒(さむ)いですが、運動(うんどう)を(を)したりお
てつた せっきよくてき からだ うご
手伝(てつた)いを(を)したりして、積(せっき)極(よく)的(てき)に体(からだ)を動(うご)かし(を)しょう！



寒(さむ)くても外(そと)で元氣(げんき)に遊(あそ)ぼう！≡3

ふゆやす 冬休みもゲームやネット以外の楽しいことに取り組もう！

黒川小のみなさんが、ローメディアデーでメディアを使わずに取り組んでいたことを紹介します😊冬休みも、家でのルール（遊びで使うのは1日1時間まで、寝る前はしないなど）を守り、色々なことに挑戦してみてください。新しいことに挑戦すると脳へのよい刺激になります!! 挑戦したことをぜひ新年に教えてくださいね♪

がくしゅう　どくしょ 学習、読書  あたらしいことを知ると楽しい！	うんどう 運動 ランニング、ストレッチ、ダンス やきゅう 野球、バレーなど たいそう ラジオ体操も おすすめ！ 	トランプ、かるた、しょうぎ 将棋 
イラスト、こうさく イラスト、工作 	てつだ お手伝い     うち　かた　そうだん　じぶん　たんとう　き お家の方と相談し、自分の担当を決めてやってみよう。 おおそうじ　てつだ　い　ちから 大掃除のお手伝いもいいですね！生きる力になりますよ。	

❖保護者のみなさまへ❖

