

ほけんだより 1月

れいわ ねん がつごう
令和6年1月号
はんしんとくべつしえんがっこう
阪神特別支援学校
ほけんしつ
保健室

みなさま、あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。冬休みは楽しかったですか？どんな風に過ごしていましたか？冬休みの生活の中で、できたこと、できなかったことを振り返り、新学期も元気いっぱいに過ごしましょう。



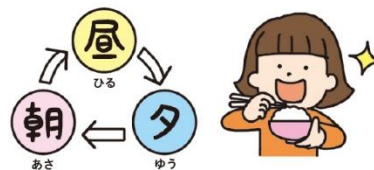
ふゆ やす せい かつ 冬休みの生活



☑ 早ね早起きができる



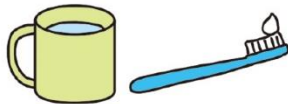
☑ 朝・昼・夕の三食を
きちんと食べた



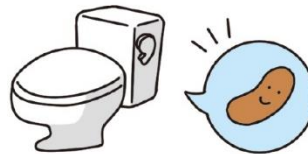
☑ 運動やお手伝いなどで
からだを動かした



☑ 食べたあとに必ず
歯みがきをした



☑ ほぼ毎日うんちが出た

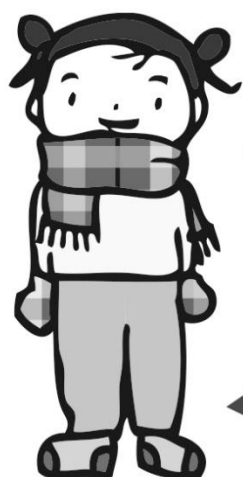


☑ 外から帰ったとき、必ず
手洗い・うがいをした



冬の寒さがピークとなる時期が近づいてきましたね。そんな寒い冬を元気に過ごすためには、身体の「3つのくび」をあたためてみよう。

さむいときは「3つのくび」をあたためよう



【くび】 まふらー ねつくうおーまー
マフラーやネックウォーマーで

【てくび】 なが て
長そでのふくや手ぶくろで

【あしくび】 なが ぱんつ した
たけの長いパンツやくつ下で

