



いよいよ待ちに待った冬休みです！外は寒いけれど、心はぽかぽかワクワクですね。でも、夜更かしや食べすぎには注意しましょう。元気に過ごすためには、手洗い・うがいで風邪予防、早寝早起きで体調管理が大切です。新しい年を笑顔で迎えられるよう、健康第一で楽しい冬休みにしてください。みんなの元気な顔に会えるのを楽しみにしています！

自分も周りも笑顔で元気

「エンジェルスマイル」という言葉を知っていますか？ 生後2～3か月くらいまでの赤ちゃんが浮かべる無邪気な笑顔のことです。この「エンジェルスマイル」を見た人は、思わず「かわいい！」と感じて、赤ちゃんに笑みを返します。すると、赤ちゃんはますます微笑むようになるのだそうです。

このように、笑顔には、自分も周りの人も幸せな気持ちにさせる効果があります。口角を上げて笑う練習をするだけで、気持ちが明るくなるという研究もあるそうです。

「ちょっと元気が足りないな～」というときは、ぜひ、鏡の前で試してみてください。

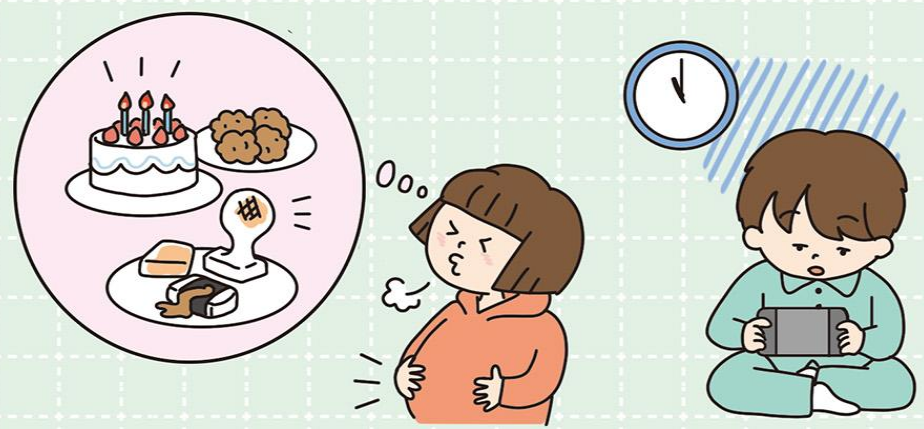


冬休みの過ごし方

いよいよ冬休みに入ります。健康に気をつけて、元気に過ごしましょう。

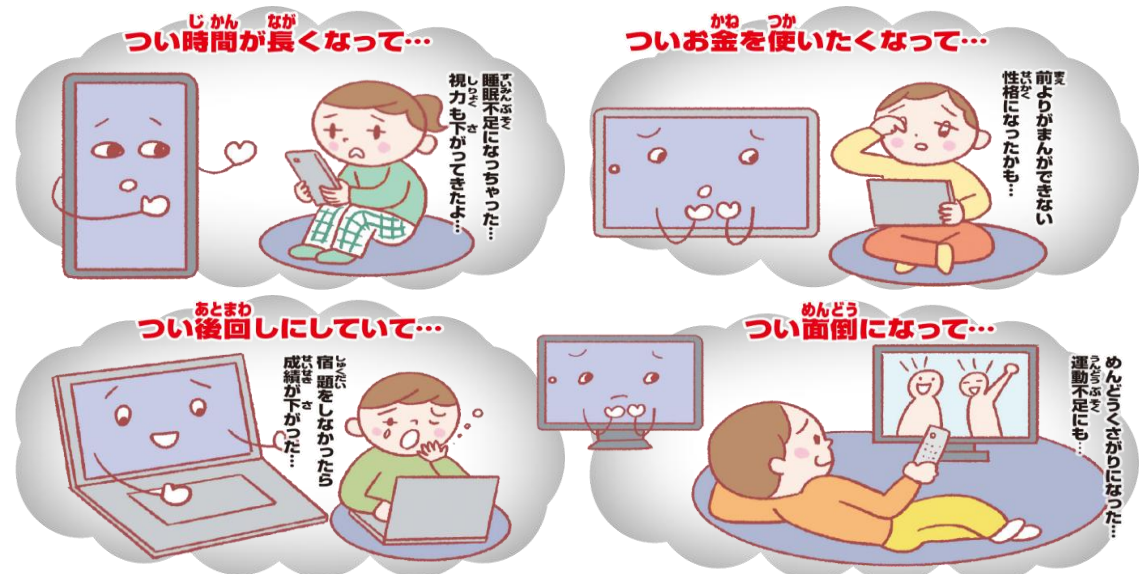
冬休みに気をつけたいこと

- クリスマス、お正月は食べ過ぎに注意する
- おいしいものを食べた後も、必ず歯みがきする
- 夜更かししないで、規則正しく生活する
- ダラダラせず、運動したり、お手伝いしたりして、適度に体を動かす
- 外出するときは、コートや手袋、マフラーなどを使い、体が冷えないようにする
- ゲームをしたり、動画を見たりする時間を決める



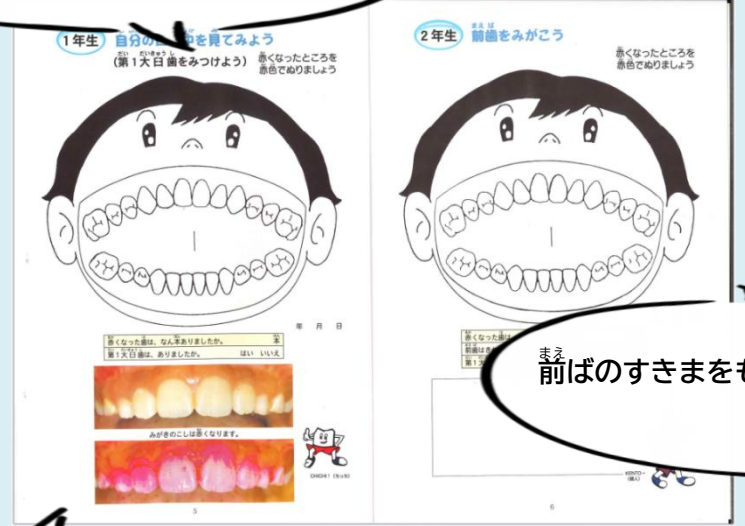
メディアづけの落とし穴にはまるな！

メディアは、とても便利で楽しいコンテンツもたくさんあります。しかし、長時間の使用などによっていろいろな悪影響があることがわかっています。あなたは正しく使っていますか？



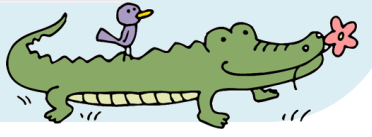
2学期も様々な保健行事や取組にご協力いただき、ありがとうございました。

上のほうがみがけてなかった。
もっとはみがきをじょうずにしたいです。
(1年生)



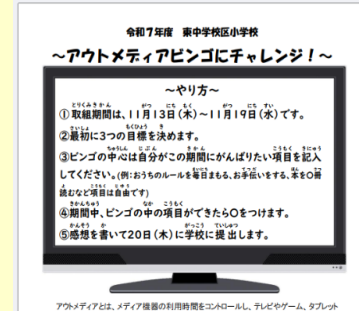
いい歯の目

前ばのすきまをもっとみがきたいです。
(2年生)



今年は赤くならないところもありました。
(4年生)

アウトメディアビンゴ



朝ごはんをたべるようにする。
(3年生)

最初は、むずかしかったけど、
どっぴなれてきた。
(5年生)

項目	達成	達成	達成	達成
朝ごはんを3日連続で食べた	達成	達成	達成	達成
1日1時間以上外出した	達成	達成	達成	達成
1日1時間以上読書した	達成	達成	達成	達成
1日1時間以上運動した	達成	達成	達成	達成
1日1時間以上勉強した	達成	達成	達成	達成
1日1時間以上読書した	達成	達成	達成	達成
1日1時間以上読書した	達成	達成	達成	達成
1日1時間以上読書した	達成	達成	達成	達成
1日1時間以上読書した	達成	達成	達成	達成
1日1時間以上読書した	達成	達成	達成	達成

ねる前にノーメディアができなかった
(6年生)

のびのび教室 (4年生)

リズムダンスが楽しかったです。



元気に運動、きそく正しいすいみん、
バランスの良い食事を大切にしたいです。



いのちの授業 (5年生) ・ 第2回学校保健委員会



折れちゃうのではないかと不安でしたが
もってみるとすごくかわいくずっしりきました。

赤ちゃんは、人がいないと成長できないと
知って親に大切にされたんだなと思いました



男と女の身体の違い、これから直面する子どもから大人への身体の変化、
思春期のことなど、親としてどう子どもに接していこうか考えるきっかけにも
なりました。
(保護者の方より)