

# ほけんだより 12月

みつみなみしょうがっこう  
御津南小学校  
ほけんしつ  
保健室

いよいよ冬休みです。みなさんは、どのように過ごしますか？  
 いろいろと制限の多い、新しい生活様式での冬休みですが、楽しく、リフレッシュできる  
 お休みになるといいな、とおもっています。  
 また3学期の始業式に、元気なみなさんと会えるのを楽しみにしています。

## 楽しい冬休みにするために

イベントが盛りだくさんの冬休み。元気で楽しめるように、健康には気をつけて

**ふ** 服装には気をつけて  
下着を着て、重ね着を  
するとあたたかいよ



**ゆ** ゆっくり入浴しよう  
湯ぶねにゆっくりつかって、  
湯ざめをしないように



**や** 休みでもやっぱり三食  
朝ねぼうせずに  
朝ごはんを毎日  
食べよう



**す** すいみんはたっぷり  
夜ふかしが  
続かないように  
しよう



**み** みんな元気な顔で  
3学期に  
会いましょう



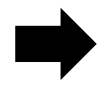


毎日新型コロナウイルス感染症のことが、テレビなどで報道されています。  
 いつもと違う状況だと、不安になったり、気づかないうちに心が疲れている  
 こともあります。みなさんは、どうですか？



こんなことはありませんか？

- やる気がでない
- イライラする
- 一人になるのがこわい
- けんかが増えた
- 食欲がない
- よく眠れない
- 体調がよくない

チェックがついた人はストレスがたまって  
 いるかもしれません。次のストレス解消法  
 を試してみてくださいね。

- 好きなことをする
- 散歩する・走る
- おいしいものを食べる
- お風呂に入る
- 寝る
- 人に話を聞いてもらう
- 思っていることを紙に書く

みんなに合う  
解消法がある  
かな？

