

ほけんだより



令和4年度冬休み号
知立市立知立小学校

もうすぐ2023年がスタートします！

もうすぐ2022年が終わり、新しい年がスタートします。冬休みはクリスマスや大晦日、お正月など楽しいイベントがたくさんありますが、2022年の反省をしっかりと年末にして、気持ちよく新年を迎えてください。楽しい冬休みを過ごし、学校が始まってからも元気に過ごせるように、次のことに気をつけましょう。

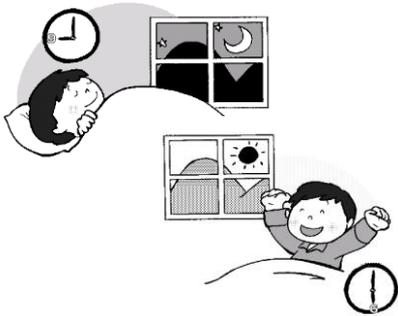


★早ね早起きを心がけましょう!★

心がけていないと、あっという間に生活リズムはくずれてしまうよ。
1日でもリズムがくずれると、なかなか元に戻るの難しいから、冬休み中もリズムがくずれないようにしておこう！



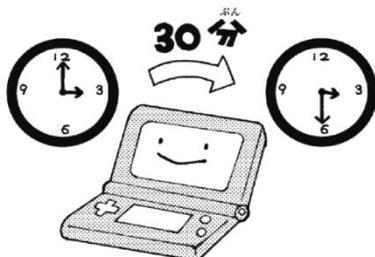
①生活リズムをくずさないように、早寝早起きをしましょう。毎日同じ時間になるように生活することも大切です。



②ゆっくりお風呂につかって、体をあたためましょう。体があたたまると、よく眠れます。また、免疫力が上がって病気に強くなります。



③テレビやゲームは、時間を決めて、やりすぎないように注意しよう！



④間食は量や時間を決めて食べるようにしましょう。また、夜寝る前は食べないようにしましょう。



⑤寒くても外に出て、体を動かすようにしましょう。日中に太陽の光をしっかりと浴びましょう。

