



げんきだより 1月号

あけましておめでとうございます!

あけましておめでとうございます。穏やかな初春をお迎えのことと思います。寒の入りが過ぎ
 寒さもひときわ厳しくなってきました。これから最高気温が10℃に届かない「冬日」が
 続いてくると予想されます。体調をくずすことのないよう、あたたかくして、よく寝て、
 よく食べて、冬の寒さに負けず元気いっぱいにご過ごししてほしいと思います。

2023年もみなさんが健康に一年を過ごすことができるように願っています。



★ 元気のヒケツ ★

○に入る文字は?

- んどうは、うっすら汗をかくくらいがgood!
- むさ対策には、3つの首をあたためよう
- ヤグで大笑いするのも、健康にいいって知っている?
- こへ行くときも、忘れないで「ハンカチ・ティッシュ・マスク」
- んどいなと思ったときは、早めに休もう



＊ 冬休み こんな過ごし方 ＊

をしてきた人は…

- × 遅くまでゲーム
- × 昼前まで寝る
- × 好きなものばかり食べる



- ↓
- 01 まずは、早起き
 - 02 太陽の光を浴びる
 - 03 朝ごはんを食べる



これで
学校モードに
チェンジ!

こた 答えは「うさぎどし」。ほかに…早寝
 はやお 早起き、栄養バランスのいい食事、お風呂
 につかるなど、元気のヒケツはたくさんあ
 りますよ。まずは、今日
 から始められること
 を探してみましょう。

ことし、
みなさんが健康に
過ごせますように。





+++ / 知っておきたい / 訓練の **なぜ?** ++++++

地震 大きな地震
が起ると、
物が落ちたりガラス
が割れたりします。
ケガをしないように、
靴を履い
たまま避
難しまし
よう。



火事 燃えた物から出る
煙には、体によくな
いガスが入っているので、
気分が悪くなったり、逃げ
遅れてしまう可能性が。低
い姿勢で進
むことも覚
えておきま
しょう。



避難 もう一度地震が
来たり、火が近く
まで迫っているかもしれ
ません。ドアが開かなく
なったり、逃げられなく
なることも。忘れ物をし
ても絶対
に「戻ら
ない」!



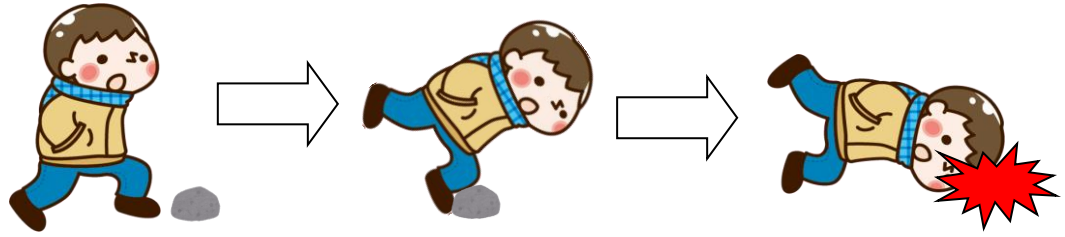
+++++ て い ある ++++++
ポケットに手を入れて歩くのはとってもキケンです!



さむ じき ちゅうい
寒い時期のけがに注意!

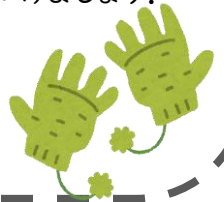


ポケットに手を入れて歩いていると…



つまずいた時に、手がとっさに出ないと顔や頭を地面に強く打ちつけて大けがをします。
けがをしてからでは遅いのです。自分の行動を振り返って、けがをしないために気をつけましょう!

手が寒い人は、
手袋をしましょう!



お正月、みなさんはどのように過ごしていましたか? 私の子どものお正月の
思い出は、おせち料理、凧あげ、そして、お年玉です!
みなさんのお正月の思い出はなんですか? ぜひぜひ、教えてくださいね♪

