



令和5年12月
呉市立本通小学校

いよいよ冬休みがやってきます。17日間の冬休みには、クリスマスやおおみそか、お正月など、楽しみなことがたくさんありますね。

「よいお年を」という言葉は「新しい年を元気に迎えることができますように。あなたにとって、きっとすてきな1年になりますように」という願いをこめて言う、年末のあいさつです。この後に書いてある「ふ・ゆ・や・す・み」をよく読んで、元気いっぱいの冬休みにしましょう！「それではみなさん、よいお年を！」

ふとりすぎに注意しよう！

ごちそうを食べる機会の多い冬休みですが、食べすぎはよくありません。食べてばかりで、ごろごろしていると太りすぎになってしまいます。体を動かしているとポカポカあたたかくなって、気持ちいいですよ。冬休み中もドンドン体を動かすようにしましょう。



ゆずめを防止でかせ予防

お風呂からあがった後、暑いからといって薄着のまましていると、せっかくあたたまった体が冷えて、かせをひいてしまいます。きちんと汗や水分をふきとって、あたたかい服を着ましょう。もちろん、ぬれた髪もしっかり乾かしましょうね。



やる気まんまん！お手伝い

年末はどこもお掃除をして、きれいにしてから気持ちよく新年を迎えるようにします。まどふきやお風呂掃除、床ふきなど、自分にできるお手伝いはたくさんあるはずですよ。自分からすすんで、やる気まんまんでお手伝いすると、うちの人が喜んでくれますよ。



すいみん不足は最大の敵だ！

夜にぐっすりとお眠ることは、頭や心、体の疲れをとるために大切なことです。寝足りないと、勉強に必要な記憶力や集中力、判断力、免疫力など体の中のいろんな力が落ちてしまうのです。ついつい夜ふかしをしてしまいがちな冬休みですが、夜はしっかり寝て、早起きするように心がけましょう。



みんなで笑って、よいお年を☆

「笑う門には福来る」ということわざがあるように、笑っていると気持ちが明るくなって、幸せがやってくるものです。あなたが笑っていると、周りの人の心も明るくします。新しい年もいっぱい笑って、よい年にしましょう！

