

ふゆやす  
冬休みも  
げんき  
元気に  
すごそう!!

2023年  
きょうねら!

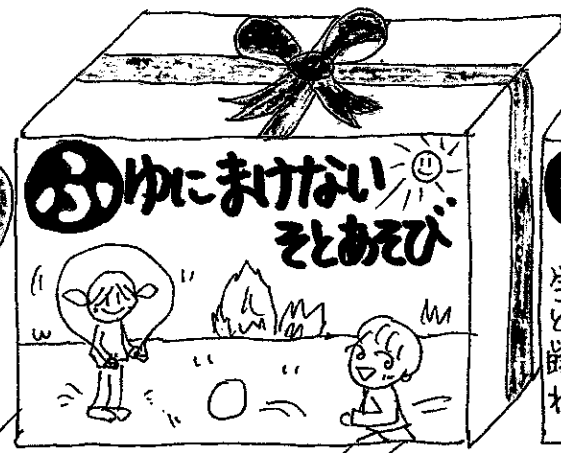
# げんきいっぱい

鴻巣東小  
ほけんだより  
No.15  
R5.12.21(木)

ふゆやす げんき  
♡ 冬休みを元気にすごすために、サンタさんからプレゼントがとどきました!



た  
食べすぎにも  
きをっけよう!



おやこ  
\*親子はみがきチェック  
\*はみがきカレンダー  
1/9に学校に出しませう。

2023年もあと10日となりました。みんなにとってどんな年でしたか?  
インフルエンザやコロナ、かぜをひいた人もいれば、<sup>げんき</sup>元気に<sup>まいにち</sup>毎日学校に来た人もいました。ころんとすりむいたり、ぶつけてけがをしたりする人もいました。

それぞれが <sup>びみき</sup>けがや病気をのりこえて <sup>げんき</sup>元気に2023年をすごせたことをうれしく思います。2024年も <sup>げんき</sup>元気にすごしましょう。  
まずは <sup>ふゆやす</sup>冬休みを <sup>げんき</sup>元気にすごしてください。  
1/9に <sup>あいま</sup>また会いましょう。



あさ  
さむい朝は

おはよう!!



# 3つの首をあたためよう!



くび

てくび

あくび

マフラー

てぶくろ

ジャンパー

ズボン  
スパッツ  
くつした

ネックウォーマー

てぶくろ  
ジャンパー

ズボン  
くつした

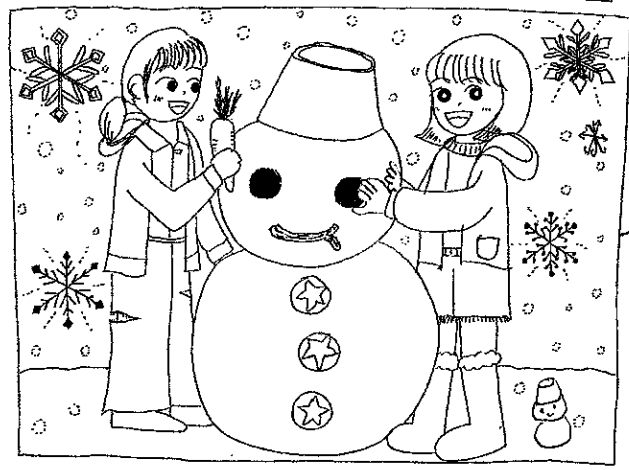
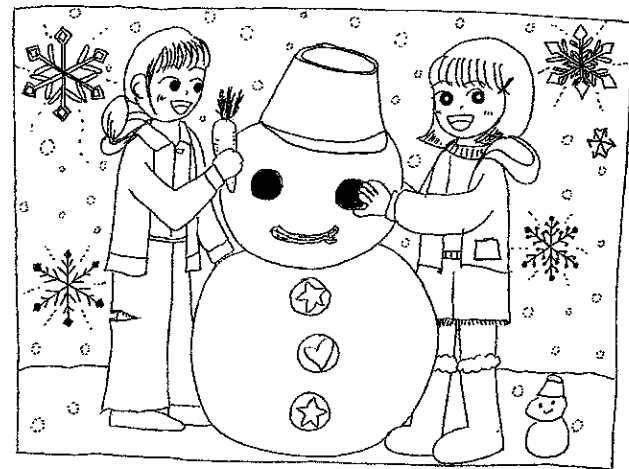
## てぶくろをしよう!

(ポケットに手をいれたままにしよう)

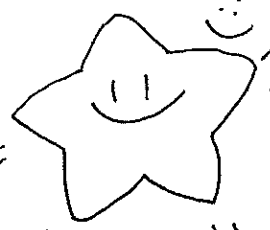
ポケットに手をいれたまま  
だと、こらんだ時などに  
手がさなくてあぶないよ!  
すぐに手がでるようしておこう!

## 気温よって 調節しよう!

昼間や運動する  
ときは、上着をぬいで  
動きやすくしよう!



まじがれさがし  
(11このまじがれをさがせ!!)  
今回のモデルは6年生。  
今年の冬は雪がふるかな?  
楽しみながら雪だるまを作っています。



## おうちの方へ

「笑顔の効果」として ① ストレス解消 ② 免疫力が上がる ③ ポジティブになる ④ 美容によい などが 様々な研究によって 挙げられているそうです。  
和自身も 心ざんだり、落ち込んだりした時に、テレビでお笑いを見たり、楽しいことで 大笑いしたりした後は、ちよと気持ちすがすきりして 前向きに考えてもいいかなと思えたことがあります。皆様はそんな経験はありますか?  
本気で笑ってなくても、笑顔の形を作るだけでも、本当に笑っている時と同じだけの効果があるそうです。2023年も きっといろいろなことがあったことでしょう。困ったことを 挙げれば キリがつかぬし けれども、清んでしまいたいことを 数えることよりも、まずは形だけでも 笑顔を作って 家族みんなが、少しは健康にすぎせぬ。すてきなことだけと思いた。おは口解  
どうぞ、笑顔で よいお年を お迎えください。

