



令和5年12月1日
 荒川区立峡田小学校
 校長 津田 利枝
 養護教諭 五十嵐 汀

ほけんだより



12月になりました。11月は気温が上がり下がり、気温差が
 大きくて体調を崩す人が多かったです。

約一カ月後には冬休みです。「終わり良ければすべて良し」ということ
 わざもありますが、新年を気持ちよく迎えるためにも、生活習慣と体調、
 心を整えて、12月も健康に過ごしましょう！

ふゆやす げんき す 冬休みを元気に過ごそう！

冬休みは14日間あります。冬ならではのイベントを楽しみながら、日
 ごろの疲れを癒しながらも、健康に過ごせるように以下の項目を意識し
 て生活してみてください。

冬のけんこうチェック

<input type="checkbox"/> 手あらい・うがいをしている	<input type="checkbox"/> さむくても、からだを動かしている
<input type="checkbox"/> はやね・はやおきをしている	<input type="checkbox"/> こまめに部屋の空気を入れかえている
<input type="checkbox"/> すき・きらいなく、なんでも食べている	<input type="checkbox"/> したぎ下着をつけている
<input type="checkbox"/> お風呂であたため、せいけつにしている	<input type="checkbox"/> カゼなどにかからないうつつさない方法を知っている

とし むか
 \よいお年をお迎えください！

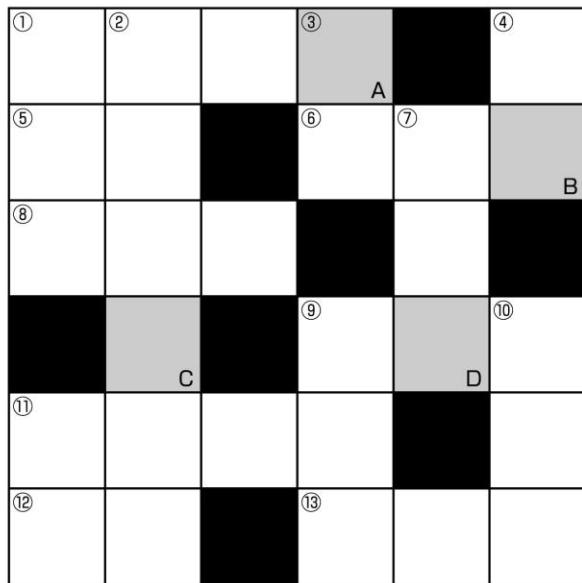


けんこう 健康クロスワードパズルに挑戦！

●カギを読んでパズルをとくとき、A～Dに入る文字を見つけて正しい順番に並びかえてください。

【ヒント】生活リズムをととのえるカギとなるのは○○○○です。

- 〈タテのカギ〉
- ① 朝のぼる太陽のこと。
 - ② 物語などで中心となる人物。
 - ③ 1センチメートルの10分の1は1〇〇メートルです。
 - ④ 池や川などにいるフナよりも大きい魚。口ヒゲがあるけどナマズではない。
 - ⑦ ゆずに似ている小さい果実。大分県の特産。
 - ⑨ カメラで写真をとるときに、持った手が動いてしまうこと。
 - ⑩ 刃物などをみがく石のこと。海岸などで見られる。
 - ⑪ とっても細かい石のつぶ。海岸などで見られる。



〈ヨコのカギ〉

- ① 多くの人が同じ考えで行動すること。○○○○をそろえる。
- ⑤ 水をわかしただけのお湯のこと。
- ⑥ 相手の気持ちや考えがよくわかっていること。Aさんは○○○のある人だ。
- ⑧ 海藻の一種で干すと真っ黒になる。細かい。豆や油揚げなどと一緒で甘辛く煮て食べる。
- ⑨ 試験や試してみることを英語でいうと。
- ⑩ お酢などで味つけをした昆布の駄菓子。
- ⑫ 「今」を英語でいうと。
- ⑬ 昔から今まで進んできたあと（もしくは記録）。この建物には○○○がある。



あ	し	な	み	こ
さ	ゆ	り	か	い
ひ	じ	き	ぼ	
	ん	て	す	と
す	こ	ん	ぶ	い
な	う	れ	き	し

こたえ A～Dを並びかえた言葉「すいみん」