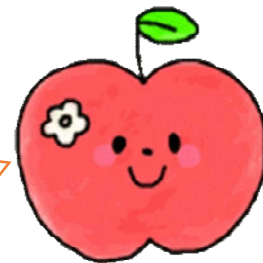


12月のほけんだより

令和4年12月7日 京丹波町立竹野小学校

冬に旬をむかえるりんごは「1日1個で医者いらず」と言われるほど、栄養がたっぷり。便秘解消や病気の予防、美容に効果があるそうです。また、よくかんで食べることで歯を丈夫にしてくれるので、欧米では「自然の歯ブラシ」とよばれることも。でも、本当の歯みがきもわずれずに！！



思いやりって？やさしさって？

やさしさとは、耳の聞こえない人も聞くことができ、目の見えない人も見ることができる言葉だ

マーク・トゥェイン

やさしさほど強いものはなく、本当の強さほどやさしいものはない

ラルフ・ソックマン

やさしい言葉は、たとえ簡単な言葉でも、ずっとずっと心にこだまする

マザー・テレサ

「こころ」はだれにも見えないけれど「こころづかい」は見える
「思い」は見えないけれど「思いやり」はだれにでも見える



みやざわしょうじ
宮澤 章二

12月10日は「世界人権デー」。
今のあなたの心に響いた言葉はありますか？

くつのサイズはOK？

この1年で体が大きくなった分、足もどんどん成長しています。サイズのあわないくつをはいていると、足が変形したり、爪などにトラブルがでたりします。外ぐつ・うわぐつ・体育館シューズとも、冬休みにサイズをチェックして、今の自分の足に合っているか確認して小さくなっていたら交換しましょう。

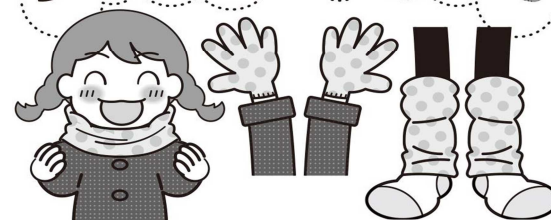


選び方のポイント

- 素材** 通気性のよいもの
- つま先** 5～10ミリのゆとりがある
- 底** 親指の付け根部分が柔軟に曲がる
- かかと** 芯がしっかりしたもの



3つの“首”をあたためよう



風がふいたら、寒さを強く感じますね。そんな時は「首」「手首」「足首」の3つの首を温めるといいです。3つの首には、体中をめぐる血管が集中しているので、温めると体の内側からポカポカします。特に登下校の時は寒いので、対策しながら元気にきてください。



PTA 保健委員会

「ぐっすりねむろうウィーク」が始まっています

早寝・早起きで体をしっかり休めて、家族といっしょに何かチャレンジしたり、いっぱい話したりして心も元気にしてください。取組期間中、どんなことができたか、先生たちにも教えてくれたらうれしいです♡

