



あけましておめでとうございます。

あたら とし はじ 新 しい年が 始まりました。 たの ふうやす す 楽しい冬休 みを 過 ぎせましたか？

がつ か は 「だいかん」 で、 1年の中 でもっとも 寒い時 期と 言わ れて います。

ふうやす せいかつ 冬休 みのみ だれた 生活リズ ムをも どり、 さむ ま からだ 寒さ に負 けない 体をつ くりま しょう。

冬休みあけ
からだ 体の声
を聞いてあげてね

あたま 頭
ポーっとして…
よ 夜ふかしを
して いませんか？
はや お 早起きから 始 めて みよう

め 目
なんだか 疲 れて…
ゲームやテレビの
み 見すぎかも！ 目を
やす やす じ じかん 休 める 時間 を 作 ろう

い 胃
ごちそうは
うれ しい けど…
た 食 べすぎ いて いませんか？
ゆ っ くり よ く 噛 む こと を 意 識 し よ う

ほかに も、
たいよう ひかり 太陽の 光 を あび たり、
あさ 朝ごは んを し っ かり
た 食 べ たり し て み よ う！

ほかに も、
そと けしき み 外の 景 色 を 見 たり、
あたた 温 め た タオル を 目 に
あ 当 て たり し て み よ う！

ほかに も、
た 食 べ る 量 を 考 え たり、
からだ うご 体 を 動 か し たり し て
み よ う！

いま できる対策
 部屋の中を確認しよう!
 防災とボランティア週間とは…

12月、徳島で大きな地震がありました。みなさん、覚えていますか？

1月15日～21日は、防災とボランティア週間になっています。

これは、1995年1月17日に発生した阪神・淡路大震災をわすれず、ボランティア活動を深め、災害に備えることを目的としています。

さて、みなさんの部屋はどうなっているでしょうか？

チェックしてみよう！

① たなやつくえの上に、物がたくさんのおいてある。



② とびらの近くに大きな荷物や家具をおいている。

③ ストーブなどのだんぼうの近くに、カーテンや服のような燃えやすいものをおいている。



災害はいつ起こるかわかりません。

「今」できる対策をしっかりとしておきましょう！

冬のこんなことに気をつけて…



ポケットに手を入れて



暗くなる前に帰る



こおった道に注意する

ある
歩かない