



あけましておめでとうございます。

あたら とし はじ 楽しい 冬の 休みを 過ごせましたか？

がつ かは 「大寒」で、1年の 中でも もっとも 寒い 時期と 言われています。

冬の 休みのみ だれた 生活リズムを もどし、 寒さに 負けない 体をつくり しましょう。

冬休みあけ
体の声
を聞いてあげてね

頭
ポーっとして…
夜ふかしを
していませんか？
早起きから始めてみよう

目
なんだか疲れて…
ゲームやテレビの
見すぎかも！
目を休める時間を作ろう

胃
ごちそうは
うれしいけど…
食べすぎていませんか？
ゆっくりよく噛むことを意識しよう

ほかにも、
太陽の光をあびたり、
朝ごはんをしっかり
食べたりしてみよう！

ほかにも、
外の景色を見たり、
温めたタオルを目に
当てたりしてみよう！

ほかにも、
食べる量を考えたり、
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