

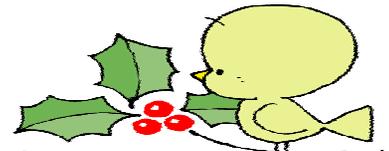
いよいよ冬休みがやってきます。18日間の冬休みには、クリスマスとおおみそかとお正月があって、楽しみなことがたくさんありますね。

新しい年を元気に迎えることができますように。あなたにとって、きっとすてきな一年になりますように。

「よいお年を」という言葉は、そんな願いをこめて年末にあいさつします。

冬休みに心がけておくことをよく読んで、元気いっぱいの冬休みにしましょう。「みなさん、よいお年を！」

## 冬休みのおはなし



### ふとりすぎに注意しよう！

ごちそうを食べる機会の多い冬休みですが、食べ過ぎはよくありません。食べてばかりで、ごろごろしていると太りすぎになってしまいます。寒いけど、体を動かしているとポカポカあたたかくなって、気持ちいいですよ。冬休み中もドンドン体を動かすようにしましょう。



### ゆずめを防いでカゼ予防

お風呂からあがったあと、暑いからと言って薄着のままいると、せっかく温まった体が冷えて、カゼをひいてしまいます。きちんと汗や水分をふきとって、あたたかい服を着ましょう。もちろん、ぬれた髪の毛もしっかり乾かしましょうね。

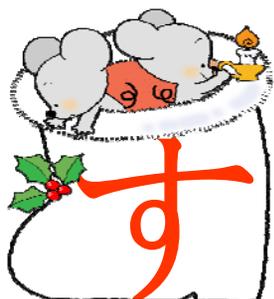


### やる気まんまん！お手伝い

年末はどことも大掃除をして、きれいにしてから気持ちよく新年を迎えるようにします。

まどふきやお風呂掃除、床ふきなど、自分にできるお手伝いはたくさんあるはずですよ。

自分からすすんで、やる気まんまんでお手伝いすると、おうちの人喜んでくれますよ。



### すいみん不足は最大の敵だ！



夜、ぐっすりとお眠ることは、頭や心、体の疲れをとるために欠かせないことです。

睡眠が足りないと、勉強に必要な記憶力や集中力や判断力、抵抗力や免疫力・・・体の

中のいろんな力が落ちてしまうのです。受験をひかえた6年生も夜ふかしをしてしまいがちな

冬休みですが、夜はしっかり寝て、早起きするように、心がけましょう。



### みんなで笑って、よいお年を☆

「笑う門には福来る」ということわざがあるように、笑っていると気持ちが明るく

なって、幸せがやってくるのです。あなたが笑っていると、周りの人の心も明るく

くします。新しい年も、いっぱい笑って、いい年にしましょうね。

