

# ほけんだよい



12月22日は「冬至」です。冬至は、1年で1番昼が短い日のことです。この日に湯船にゆずを浮かべて「ゆず湯」に入るとかぜをひかずに冬をすごせると言われています。ゆず湯には、血行をよくしたり体を温めたりする効果があるそうです。ぜひやってみてくださいね、∴+°

# はみがきをしましょう

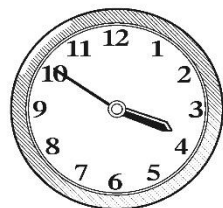


児童集会で、保健委員会が発表してくれましたが、桜山小のみなさんには、歯みがきをがんばってほしいです。特に「奥歯のみぞ」「歯と歯の間」「前歯のうら」は、みがき残しが多いので気をつけましょう。みがき方については、下の動画を見ながらやってみてください。むし歯の治りようがまだの人は、冬休み中に歯医者さんにいってくださいね！

## 上手なおやつのと리카た

栄養は、1日3度の食事からとるのが基本です。おなかのすくときなどはおやつを食べますが、おやつは時間や内容に注意して上手にとりましょう。

### 時間に注意



おやつは、朝昼夕3食のリズムをくずさないように、時間を決めてとりましょう。

### 砂糖やし質のとり過ぎに注意



おかしには砂糖が、スナックがしには質が多くふくまれています。

### 食べる量に注意



1日のおやつ量は、200キロカロリーを目安にします。

## 食べ過ぎを防ぐこつ

あらかじめ食べる分を取り分けておく



ふまふま



箱やふくろに書かれた成分表示を活用する

いっしょにとる飲み物のカロリーにも注意



## はみがきカレンダー(うらにあります。)

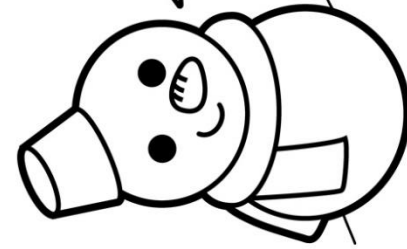
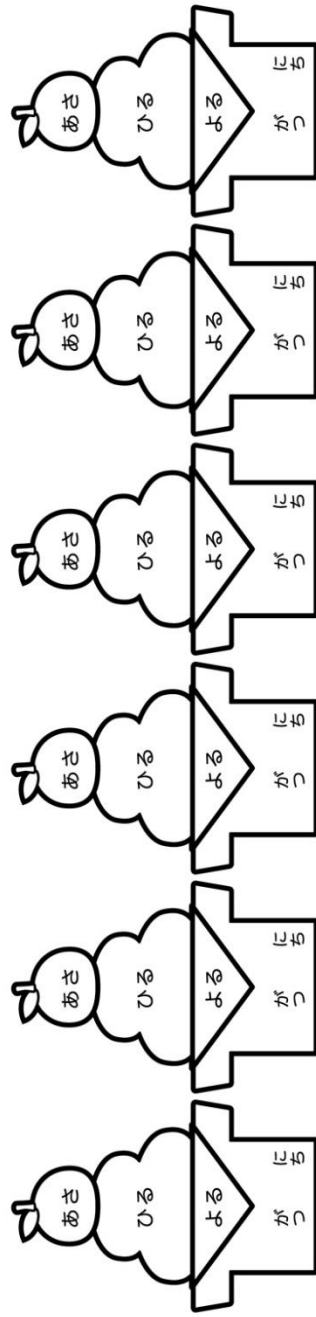
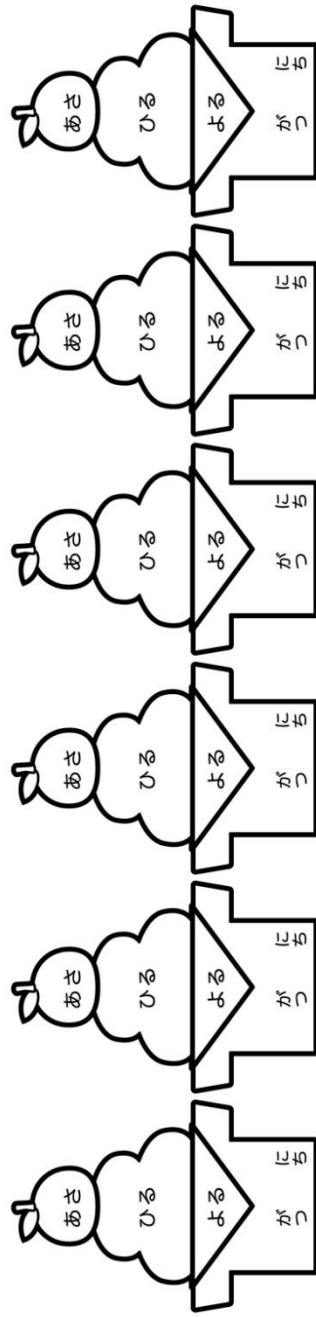
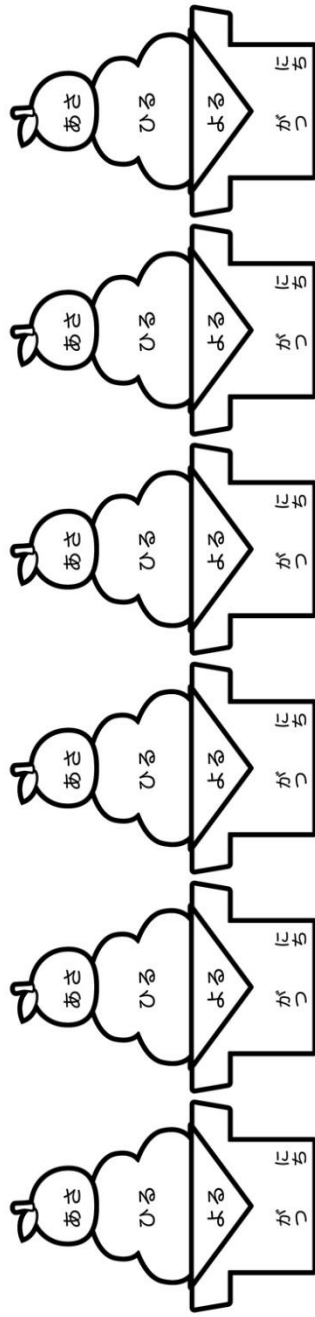
冬休み中も歯みがきをわすれないように、ぜひ、はみがきカレンダーを使って、歯みがきをしてください。むし歯や歯肉炎にならないようにしましょうね。



## ●おうちの方へ●

- ①6月の歯科健診の結果、受診が必要でまだ受診の確認ができていないお子さんには、再度お知らせをお配りしています。(入れ違いの場合は申し訳ありません。)ご多用中かと存じますが、**必ず受診をお願いします。**
- ②冬休みはイベントが多く家族の時間も増えると思います。子どもたちとゆっくりとした気持ちで過ごし、ぜひ心の栄養をたくわえてください。今年もいろいろな面で大変お世話になりました。来年もどうぞよろしくお願いいたします。良いお年をお迎えください。

# ふゆやすみ はみがきカレンダー



★あさ・ひる・よる  
3 かいみがいて  
かがみもちを  
かんせいさせよう。



|     |    |    |
|-----|----|----|
| なまえ | ねん | くみ |
|-----|----|----|