



たのしい ふゆ やす 冬休みの ために



はや はや お あさ 早ね・早起き・朝ごはん

がっこうがある日と同じ時こくに起きて、朝ごはんをしっかりと食べて、生活リズムがくずれにくいよ！
夜ふかしにも注意！

いかのおすし

「いか」…ついていかない
「の」…車にのらない
「お」…おごえをだす
「す」…すぐに逃げる
「し」…しらせる



かんせんよぼう 感染予防

冬休みも手洗い・うがいを！
毎朝の検温もつづけて、体調が悪いときは無理せず休もう。出かけるときはマスクを必ず！



メディアコントロール

ゲームやスマホの時間は守れているかな？しっかりコントロールしよう！
お手伝いや読書、スポーツなど、いろんなことにチャレンジしてみて！



ちりょう 治療をすませよう

むし歯がある人、目や耳・のどの検査や治療が済んでいない人は、早めに受診しよう！
元気いっぱい3学期のスタートを切ろう！

保護者の方への保健だより

「健康の記録」を
持ち帰っています

2学期の「健康の記録」を配布しました。ぜひ、お子さんの成長の様子と一緒に見られてください。確認されましたら、お子さんへのメッセージ（サイン）を記入いただき、新学期に学校へ持たせてください。

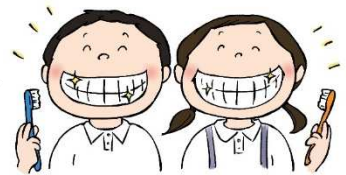
冬休み中の受診をお願いします

保護者のみなさまのご協力により、今年度の歯科受診率（12月時点）は66.5%と、昨年度（48.1%）を大きく上回っています。むし歯の治療が終わっていない人、目や耳など必要な検査・治療がまだの人は、できるだけ早めに医療機関を受診されることをおすすめします。

むし歯や視力低下、耳の疾病異常などがあると、学習やスポーツに集中しづらくなるなど子供たちの学校生活にも影響します。ぜひ、冬休み期間を利用して受診をお願いします。



おうちで染め出しをやってみよう！



本日、子供たちに「冬休みのけんこうカレンダー」と、歯垢染め出し用の綿棒を配布しました。歯垢の染め出しをすることで、みがき残しがいないか確認でき、家族でコミュニケーションをとりながら日頃の歯みがきを見直すことができます。

冬休み期間中のどこかで、おうちの方も一緒に歯みがきをする機会を作っていたらと思います。

（※おうちの方の染め出し用綿棒【1本】は、長子さんに持たせています。）

