



## たのしい ふゆ やす 冬休みの ために



### はや 早ね・はや お 早起き・あさ 朝ごはん

がっこう 学校がある日と同じ時<sup>ひ</sup>こく<sup>おな</sup>くに<sup>し</sup>起き<sup>お</sup>て、朝ごはんを<sup>あさ</sup>しっかり<sup>た</sup>食べると、  
せいかつ 生活リズムがくずれにくいよ！  
よ 夜ふかしにも<sup>ちゅうい</sup>注意！

### いかのおすし

「いか」…ついて<sup>い</sup>かない  
「の」…<sup>くるま</sup>車に<sup>の</sup>らない  
「お」…<sup>お</sup>おごえをだす  
「す」…<sup>す</sup>ぐに<sup>に</sup>逃げる  
「し」…<sup>し</sup>らせる



### かんせんよぼう 感染予防

ふゆやす 冬休みも手<sup>て</sup>あらい・うがいを！  
まいあさ 毎朝の<sup>けんおん</sup>検温もつづけて、<sup>たいちよう</sup>体調が<sup>わる</sup>悪いと  
きは無理せず<sup>やす</sup>休もう。出かけるときは  
マスクを<sup>むり</sup>わすれずに！



### メディアコントロール

ゲームやスマホの<sup>じかん</sup>時間は<sup>まも</sup>守れているかな？  
しっかりコントロールしよう！  
お手<sup>てつだ</sup>伝いや<sup>どくしょ</sup>読書、スポーツなど、  
いろんなことに  
チャレンジしてみよう！



### ちりょう 治療をすませよう

むし<sup>ば</sup>歯がある人、目<sup>ひと</sup>や耳<sup>め</sup>・の<sup>みみ</sup>どの  
けん<sup>けん</sup>査や<sup>ちりょう</sup>治療が<sup>す</sup>済んでいない人は、<sup>ひと</sup>早  
めに<sup>じゅしん</sup>受診しよう！  
げん<sup>げん</sup>気いっ<sup>がっき</sup>ぱいで3学期の<sup>スタート</sup>スタート  
を<sup>き</sup>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。

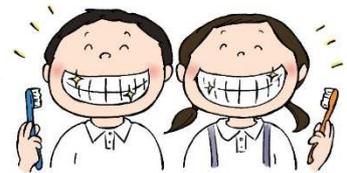
## 冬休み中の受診をお願いします

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だけたらと思います。

（※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。）

