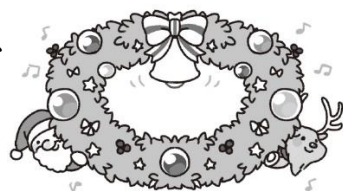


ほけんだより

令和3年12月23日(木)

第22号
おうちの人と一緒に読もう♪

いよいよ冬休みが始まります。冬休みはクリスマスや年越し、お正月などたくさんの楽しい行事があります。食べすぎたり、夜遅くまで起きていたりして、生活リズムを崩さないようにしましょう。そして、3学期を元気にスタートさせましょう。



冬休み中、睡眠をしっかりとりよう！

睡眠は体にいいことがたくさん！

勉強したことを
覚えられる



集中力が
上がる

体が成長する



体が休まる

病気に
なりにくくなる

遅くても
10時までに寝よう！

規則正しい
生活リズムになる

睡眠をしっかり取るための



寝る時間の
目標を立てる



メディアは寝る
1時間前までに
終わりにする



体を動かす



お風呂で
体を温める



電気を消して
静かな部屋で
布団に入る

12月9日(木)に「睡眠のプロになろう大作戦！」と称し、保健委員会による児童集会を行いました。睡眠は生活リズムの基盤となります。お子さんが早く寝られるように、御家庭でも寝る時間について話し合ってみてください。



むし歯ゼロまで、あと**12本！！**

児童憲章で掲げている「むし歯ゼロ」を達成させましょう！



歯科治療に御協力をいただき、誠にありがとうございます。
先日、未受診の方に、再勧告書を配付させていただきました。
◆治療中の場合は、治療が完了するまで継続して病院を受診し、
◆未受診の場合は、冬休み中に病院を必ず受診するよう、お願いいたします。治療が完了しましたら、受診報告書を御提出ください。



お願い

冬休み分の健康観察カードをお配りします。冬休み中も、毎日、お子さんの健康観察と体温測定をお願いします。体温測定は**1日2回**(起床後・就寝前)です。よろしくお願いします。



保健室から冬休みの宿題

☆歯みがきカレンダー☆

1日3回の食事の
後に、ていねいに歯
をみがきましょう！



☆体温測定☆

朝起きてからと夜寝る前に、忘れずに体温を測りましょう！



健康パトロール結果

健康パトロールを12月14日(火)に実施しました。

★歯ブラシ100点：3/7クラス ★つめ100点：4/7クラス

★ハンカチ100点：4/7クラス ◎満点：1-1・なかよし

2学期の健康パトロールの結果が優秀だったクラスを表彰しました！

☆歯ブラシ部門☆ 第1位 4-1 (390点/400点)

☆つめ部門☆ 第1位 2-1・なかよし (400点/400点)

☆ハンカチ部門☆ 第1位 なかよし (400点/400点)

☆総合得点☆ 第1位 なかよし (1186点/1200点)

3学期も身だしなみを意識して生活しましょう！

