

# ほげんだより



令和5年12月21日(木)  
 青柳小学校保健室  
 第23号(冬休み号)  
 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。冬休み中に生活リズムが崩れないように気を付けて、楽しい冬休みにしてください。けがや病気をしないで、1月9日に元気な青柳っ子に会えることを楽しみにしています。



## ふゆやす やくそく 冬休みの約束

**ふ**

### 服装に気をつけよう!

上手に重ね着をすると、衣服の中の温度が1℃以上変わります。1枚目に下着、2枚目にシャツ、3枚目にセーターを着ると暖かいです。

**ゆ**

### ゆっくりお風呂につかりよう!

お風呂にゆっくりつかって、湯冷めをしないようにしましょう。



**や**

### 休みでも三食しっかり食べよう!

朝寝坊しないで、朝ごはんを毎日食べましょう。



**す**

### 睡眠をたくさんとろう!

テレビやゲームで夜更かししないで、早寝・早起きをしましょう。



**み**

### みんなで楽しい時間を過ごそう!

3学期にたくさんのお話を聞かせてくださいね!



## むし歯ゼロまで、あと24本!!

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

児童会憲章で掲げている「むし歯ゼロ」を達成させましょう!



本日、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、冬休み中に病院を受診するよう、お願いします。  
 治療が完了しましたら、受診報告書を御提出ください。



冬休みも歯みがきカレンダーがあります。1日3回の食事の後に、ていねいに歯をみがきましょう! おやつの後もできるといいですね! お子さんの仕上げみがきや点検をよろしくお祈いします。

## けんこう 健康パトロール結果



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 | 1-1・5-1 | (300点/300点) |
| ☆つめ部門☆   | 第1位 | 2-1・6-1 | (300点/300点) |
| ☆ハンカチ部門☆ | 第1位 | 6-1     | (300点/300点) |
| ☆総合得点☆   | 第1位 | 6-1     | (892点/900点) |

6-1は1学期に引き続き、総合得点で第1位でした!! 3学期はどのクラスも毎回満点を取れるようにがんばりましょう!!

## 冬休み / ノーメディアにチャレンジ!

メディアから離れて過ごす時間を作ろう!

- 初級 1日3回の食事のときはメディアから離れる
  - 中級 メディアは1日2時間までにする
  - 上級 1日中、メディアから離れて過ごす
- \*おうちの人と相談して決めよう!

メディアの代わりに、おうちの人と一緒に本を読みましよう!

おすすめの本は

よむよむを  
チェック!

