

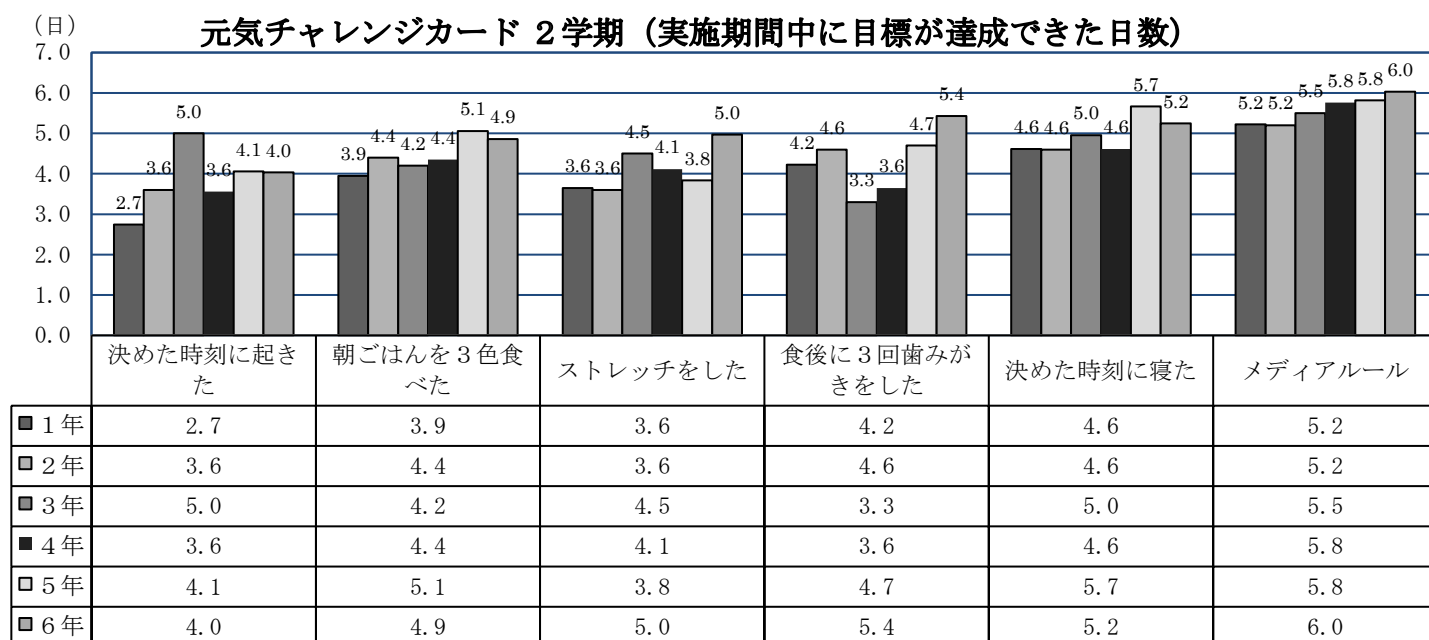
早いもので、今年のカレンダーも残りわずかになりました。様々な行事があっという間に過ぎた様な気がしますが、大きな事故やけがなく今年を終えられそうです。保護者の方には、日々の健康管理や、保健活動のお願いにご協力くださりどうもありがとうございました。来年1月からどうぞよろしくお願いします。



♥ 元気チャレンジカードへのご協力ありがとうございました

2学期の元気チャレンジカードは、実施できた人（各項目で◎の人）が、1学期に比べ若干少なくなっていました。児童や保護者の方の感想から、土日の歯みがきが難しかったと多くあり、秋の充実した週末の過ごし方が影響したのかもしれません。

来週から始まる冬休みには、楽しい行事が続き生活習慣が乱れがちになります。冬休み前までに生活習慣を整え、休み中も可能なかぎり同じ生活リズムで過ごすよう意識してほしいと思います。



♥ もうすぐ冬休み

*不規則な生活が続くと免疫力が落ちるので体調をくずす原因になります。

冬休み中、生活リズムがくずれそうになったら、早起きから始めて規則正しい生活を送りたいですね。

*メディアに触れる時間が増えると思います。SNSなどのトラブルも心配です。冬休み前にメディアルールを確認してください。



*おし歯は、冬に多くできるそうです。今年も歯みがきカレンダーを実施するので、ぜひ親子で取り組んでみてください。
（歯みがきカレンダーは、1月8日（水）に提出としています。ご協力よろしくお願いします。）



イベントの多い冬休みですが、家族でゆっくり過ごすことのできる機会でもあります。1年の疲れをしっかりと、新年には元気な顔の子どもたちに会えたらよいなと思います。よい冬休みをお過ごしください。

じどう
(児童のみなさんへ)



冬休みも健康に気をつけてすごしましょう！

もうすぐ冬休み

思いっきり

がんばる
楽しむ

ための

合言葉

ふ

くそうであたたかく

うす ぜ じょうず かさ ぜ
薄着はNG。上手に重ね着を
しましょう。



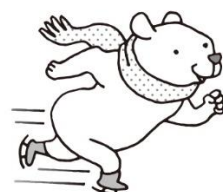
ゆ

ゆっくりお風呂に入ろう

シャワーだけで済まらず湯船に
ゆっくりつかりましょう。

に ちゅうは外で運動しよう

さむ いえ ひ
寒いとつい家に引きこもってしまいがち。
てき どころ うち
適度に体を動かしましょう。



ま

ずは早起きから

せいかつ たも はや お
生活リズムを保つコツは早起き。
がっこう ひ おな じ かん
学校がある日と同じ時間に
お
起きましょう。

け

んこう的な食生活を

た ちゅうい はらはちぶん め
食べすぎに注意して、腹八分目
を心がけましょう。



な

んでもかんでも投稿しない

SNSは使い方を間違えると
おも 思わぬトラブルに。

い

つも手洗い忘れずに

て あら わす
手洗いは感染症予防の基本です。
せいけつ
清潔なハンカチもポケットに。



ふゆやす たの よてい
冬休みには、楽しい予定が
はい ひと べんきょう
入っている人もいれば、勉強
をがんばる予定の人もあるか
もしれません。すべての基本
となるのは心身の健康です。