

冬 休 み 号

ぼんたよい

<冬 休 み 号>おうちのひととよんでね。



冬休み中も体を動かして運動してね。来年も健康でよい年でありますように。

今年も、もう少しで終わりですね。今年1年健康に気を付けて過ごせたか、振り返ってみましょう。

1年間のふりかえりをしてみよう

1	まいあさおな <small>じかん</small> お 毎朝同じ時間に起きることができた	/10点
2	き <small>じかん</small> <small>ねむ</small> 決まった時間に眠れた	/10点
3	あさ <small>まいにち</small> 朝ごはんを毎日食べられた	/10点
4	まいにち <small>は</small> 毎日歯みがきできた	/10点
5	テレビやゲームの時間は1時間以内にした	/10点
6	た <small>まえ</small> <small>せつ</small> <small>て</small> <small>あら</small> 食べる前には石けんで手洗いができた	/10点
7	す <small>きら</small> <small>か</small> <small>た</small> 好き嫌いせずよく噛んで食べられた	/10点
8	あいさつすることができた	/10点
9	しせい <small>き</small> <small>べんきょう</small> 姿勢に気をつけて勉強できた	/10点
10	とも <small>なかよ</small> 友だちと仲良くできた	/10点



点



年末年始は生活リズムが崩れがちなので、規則正しい生活を心がけましょう。

おうちでチャレンジビンゴ

チャレンジできたら○をつけましょう。いくつビンゴができるかな？

ビンゴ

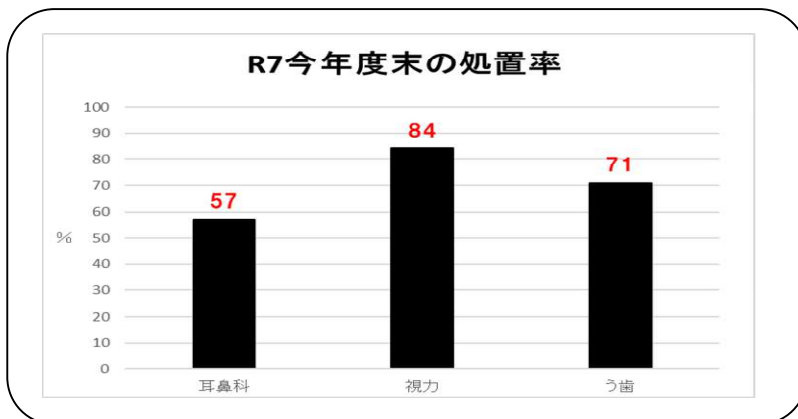
30秒手洗い 	手伝いをする 	本をよむ 	鏡を見て歯みがき 	自分をほめる
なわとび30回 	家族をほめる 	わらう 	時間を決めてゲーム 	自分で起きる
すききらいせずたべる 	片足立ち1分 	いえですごす 	あいさつをする 	絵をかく
手伝い(食器) 	お風呂 	かんき 	ストレッチ 	家族ですごす
プチハッピーを見つける 	宿題をやる 	家族でご飯 	顔を洗う 	さんぽ



冬休みはクリスマスにお正月と、甘いものを食べる機会が増えるのではないのでしょうか？せっかくむし歯を治しても、歯みがきをしないとむし歯がでやすくなります。6年生までにはほとんどの歯が永久歯に生え変わります。一生使う歯を大切にしていきましょう！！歯みがきカレンダーを作りましたのでぜひ活用してください。

9月に「治療のお願い」をお配りいたしましたところ、たくさんの治療済み証明書をご提出していただきました。お返事を見てもと治療中の人や予約中の人もありました。まだ治療していない方は、冬休みなどを利用して早めに治療されるようお願いいたします。

耳鼻科検診未実施の方に後程受診状況についてお伺いいたします。



ご家庭でご活用ください。

チェック！チャレンジ！チェンジ！



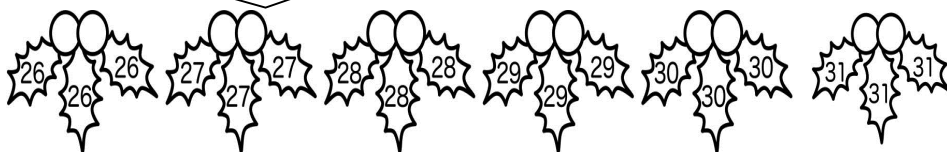
朝・昼・夜 歯みがきできたらすきないろをぬってね。
夜の歯みがきわすれないでね。



12月

ケーキをたべたら歯みがきわすれずに！

夜の歯みがきわすれずに！



かがみをつかって
はみがきしてみよう

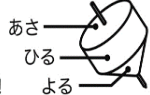
1月

よくかんで味わって
たべてみよう

かがみをつかって
歯みがきしてみよう



あさ・ひる・よるの
かみ
3回みがいて
こまをかんせいさせよう！



ふりかえりをしてみよう



ていねいにみがけた たまにわすれてしまうことがあった よくみがけなかった
○おやつをたべたあと、はみがきできましたか？ (はい いいえ)
○おくばをていねいに、みがくことができましたか？ (はい いいえ)

感染症予防の合言葉

うまくきたえて

①がいを する	②スクを つける	③う気の いれかえ	④そく正 しい生活	⑤たい力を つける	⑥いよう バランス	⑦あらい (石けんで)
------------	-------------	--------------	--------------	--------------	--------------	----------------



石けんでの手洗いをつづけよう！

※手洗いの効果（イメージ図）



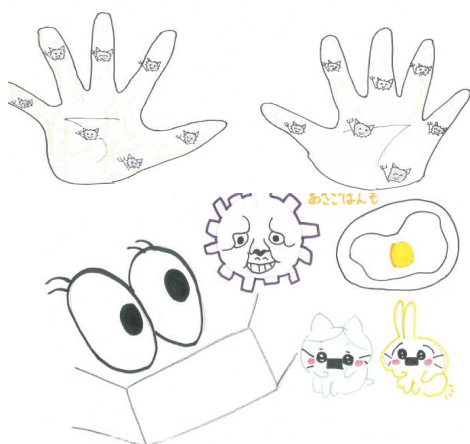
アルコール消毒がなくても、石けんで手洗いすることにより菌を落とすことができます。冬休み中も石けんで手洗いをしてください。

5. 6年生児童保健委員会の活動から



インフルエンザに気を付けよう！！

マスクをつけよう



かぜに気を付けよう！！



病気にかからないようにするために、ポスターを作成し各クラスに掲示してもらう予定です。
保健委員会児童の作品の一部を紹介いたします。

こまめに手洗いをして
病気にならないようにしましょう。

ねんまつねん し 年末年始も げん き す 元気に過ごそう！

もうすぐ冬休み。クリスマスにお正月、楽しいことがたくさん待っています。でも、せっかくの楽しい予定も、体の調子が悪ければ台無しですね。規則正しい生活と、バランスのよい食事、適度な運動を心がけて、年末年始も元気いっぱい過ごしましょう。



き もくただ せい かつ しゅう かん 規則正しい生活を習慣づけよう



た べ す ぎ や ぐ ん び す ぎ に 注 意 し ough



だらだらしないで体を動かそう



けん こう みかんと健康

これからの季節、自然のめぐみがいっぱいのみかんを食べて、かぜに負けない体をつくりましょう！



ビタミンCがたっぷり

みかんには、ビタミンCがたっぷり含まれています。1日に必要な量を、レモンなら1個、温州みかんなら2～3個でとることができます。

すじや袋も
食べよう

白いすじや袋には、食物繊維がたくさん含まれています。そのため、便秘にいいといわれています。



食べ過ぎると、手足が
黄色くなるのは...

カロチンという黄色の色素が、血液の中に入って脂ぼうにたまるためです。

かぜ予防で
注目

みかんには、かぜに対する免疫力を高めるビタミンCがたっぷり含まれています。かぜをひきやすくなる時期は、ちょうどみかんの食べごろの季節とかさなっています。かぜの予防にみかんは効果的です。