

冬休み号

ほんたうび

<冬休み号> おうちのひととよんでね。

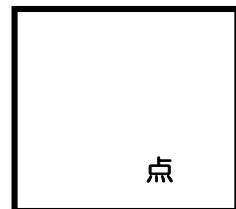


冬休み中も体を動かして運動してね。来年も健康でよい年でありますように。

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 じかん お 毎朝同じ時間に起きることができた	/ 10点
2	き じかん ねむ 決まった時間に眠れた	/ 10点
3	あさ まいにちた 朝ごはんを毎日食べられた	/ 10点
4	まいにち は 毎日歯みがきできた	/ 10点
5	じかん じかんいない テレビやゲームの時間は1時間以内にした	/ 10点
6	た まえ せつ て あら 食べる前には石けんで手洗いできた	/ 10点
7	す きら か た 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 き べんきょう 姿勢に気をつけて勉強できた	/ 10点
10	とも なかよ 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bingo

チャレンジできたら〇をつけましょう。いくつbingoができるかな？

bingo

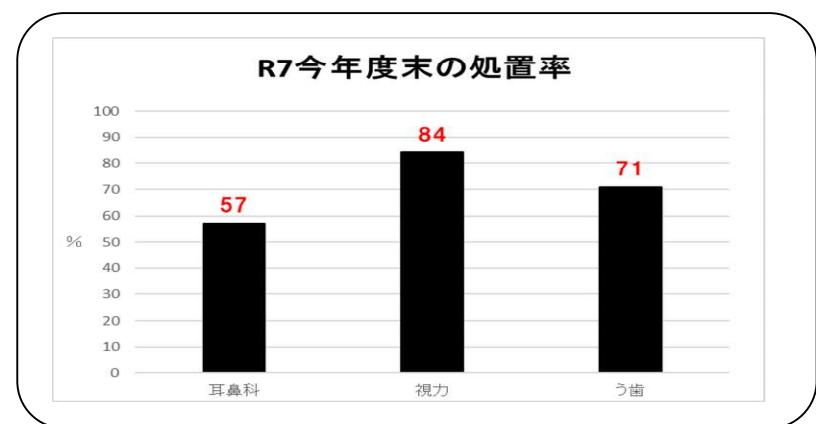
30秒手洗い	手伝いをする	本をよむ	鏡を見て歯みがき	自分をほめる
なわとび30回	家族をほめる	わらう	時間を決めてゲーム	自分で起きる
すききらいせずたべる	片足立ち1分	いえですごす	あいさつをする	絵をかく
手伝い(食器)	おふろ	かんき	ストレッチ	家族ですごす
ブチハッピーを見つける	宿題をやる	家族でご飯	顔を洗う	さんぽ



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きやすくなります。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。お返事を見てみると治療中の人がや予約中の人もいました。まだ治療していない方は、冬休みなどを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！チエンジ！



12月

ケーキをたべたら歯みがきわすれずに！



あさ
ひる
よる

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

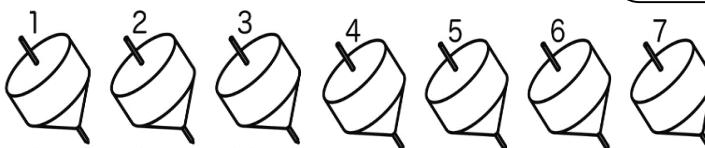
1月

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
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
○おやつをたべたあと、はみがきできましたか？
○おくばをていねいに、みがくことができましたか？

たまにわすれてしまうことがあった
(はい いいえ)

(はい いいえ)

感染症予防の合言葉

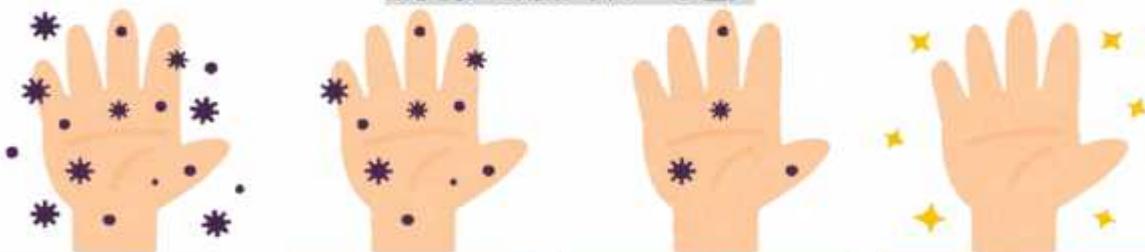
うまくきたえで

うがいを する	マスクを つける	う気の いれかえ	きそく正 しい生活	たい力を つける	いよう バランス	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）

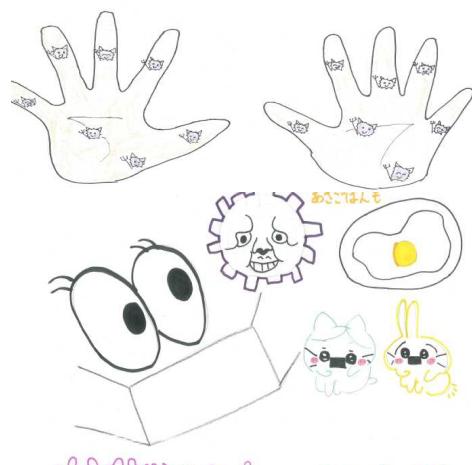


アルコール消毒がなくても、石けんで手洗いすることにより菌を落とす
ことができます。冬休み中も石けんで手洗いをしてください。

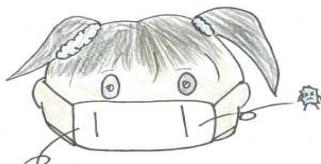
5. 6年生児童保健委員会の活動から



インフルエンザに気をつけよう!!



マスクをつけよう



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。

年末年始も元気に過ごそう！

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。



規則正しい生活を習慣づけよう

早寝早起き



ごはんは3食きちんと食べる



食べすぎや飲みすぎに注意しよう



ダラダラしないで体を動かそう



みかんと健康

これから季節、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、
血液の中に入つて脂っぽうにた
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
なっています。かぜの予防にみかん
は効果的です。