

SUKU² 冬休み

いよいよ17日間の冬休みが始まります！おいしい物を食べたり、お出かけしたりと楽しいことがたくさんありますね。しかし、ダラダラ過ごすと17日間はあっという間に終わってしまいます。充実した冬休みにするためにも、早寝早起きを心がけ、規則正しい生活を送りましょう。

22日に行われた全校スクスクの大切なポイントを振り返ってみましょう。

「自分で守ろう 大事な歯～冬休みも忘れずみがこう～」

今回の「全校スクスク」では、保健委員会で調べたみがき残しの多いところを説明しました。

冬休み中も「食べたらみがく！」を意識して、気持ちよく過ごしましょうね。

＜みがき残しの多いところ＞

＜歯ブラシのポイント＞

●〇クイズ〇●



- Q. 大人の歯は32本（親知らず含む）。
では子どもの歯は全部で何本？
- Q. 歯磨き粉は多くつけたほうが良い？
〇か×か？
- Q. 歯ブラシの大きさは前歯2本分くらい
の大きさがよい。〇か×か？

「うつのみや元気っ子チャレンジを活用して、 冬休みも運動に取り組もう。」

今回は、うつのみや元気っ子チャレンジの中から、運動を紹介しました。

運動委員会の児童が、実際にみんなの前で運動を行、それを見た児童は自分もやってみようとする気になっていました。

冬休みの期間に取り組んでカードを提出すると宇都宮市から認定証が届きます。

みなさん、ぜひチャレンジしてみましょう。

そして、冬休みも元気に体を動かしましょう。



冬休みも 健康を意識した生活を！

