



今年も残りわずかとなりました。みなさんにとってどんな1年でしたか？
寒さが続く季節です。体調に気をつけながら、ゆっくり休み、心も体も元気に新しい年を迎えてください。1月に元気なみなさんと会えることを楽しみにしています。



ふ ゆ や す み を

ふ

フルーツや野菜を食べて、カゼに負けない体を作ろう

ゆ

ゆうわくに負けず、たばこやお酒は断ろう

や

やりすぎ注意！ スマホやゲームは時間を決めて

す

すいみん時間はたっぷり取ろう

み

みんなで笑って、よいお年を



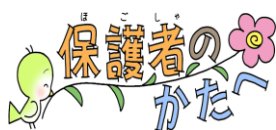
合言葉に、
元気に過ごそう！



は 歯みがきカレンダーを配りました

冬休みは、クリスマスケーキやお正月料理など、おいしいものを食べることが楽しみな人も多いと思います。食べたら、ていねいに歯をみがきましょう！
冬休みの「歯みがきカレンダー」を配りました。

1月8日(木)に担任の先生に提出してください。



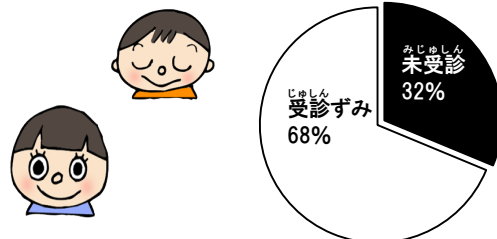
冬休みを利用して受診をお願いします！

健康診断の結果、治療や精密検査を勧められ、まだ済んでいない場合には、冬休みの機会を利用して受診されることをおすすめします。受診されましたら、「証明書」を学校に提出してください。

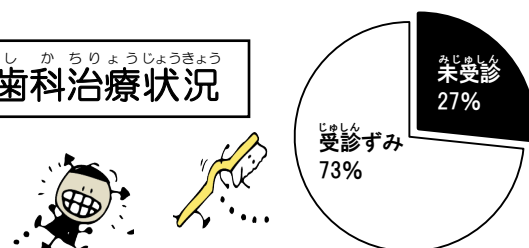
むし歯をほっておくと・・・



視力検査受診状況



歯科治療状況



大そうじで3のすっきり



1年間のよごれを落とす大そうじ。家族みんなで取り組んで、気持ちよく新しい年をむかえましょう！

部屋がスッカリ

ほこりやよごれを探して、ほうきやぞうきんなどできれいにしましょう。大そうじは、家中をピカピカにするチャンスです！

体がスッカリ

そうじも立派な運動！床や窓をふいたり、重たい家具を動かしたりするのは、筋肉を使います。体がポカポカ温まって元気になりますよ。

心がスッカリ

きれいな部屋は心を落ち着かせて気分を明るくしてくれます。「ありがとう」「きれいになったね」と家族で声をかけあえば、うれしい気持ちにもなりますね。



真夜中に年末年始に突然の体調不良…そんなときは？

年末年始、医療機関がお休みの日に限って発熱したりケガをしたりする子どもたち。いざという時のために、電話で相談できる連絡先があります。



例

#8000

こども医療でんわ相談

休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、小児科医師・看護師に相談できます。全国统一の短縮番号です。

#7119

救急安心センター事業

急なケガや病気で救急車を呼ぶかどうかの判断に迷ったとき、専門家からアドバイスを受けられます。

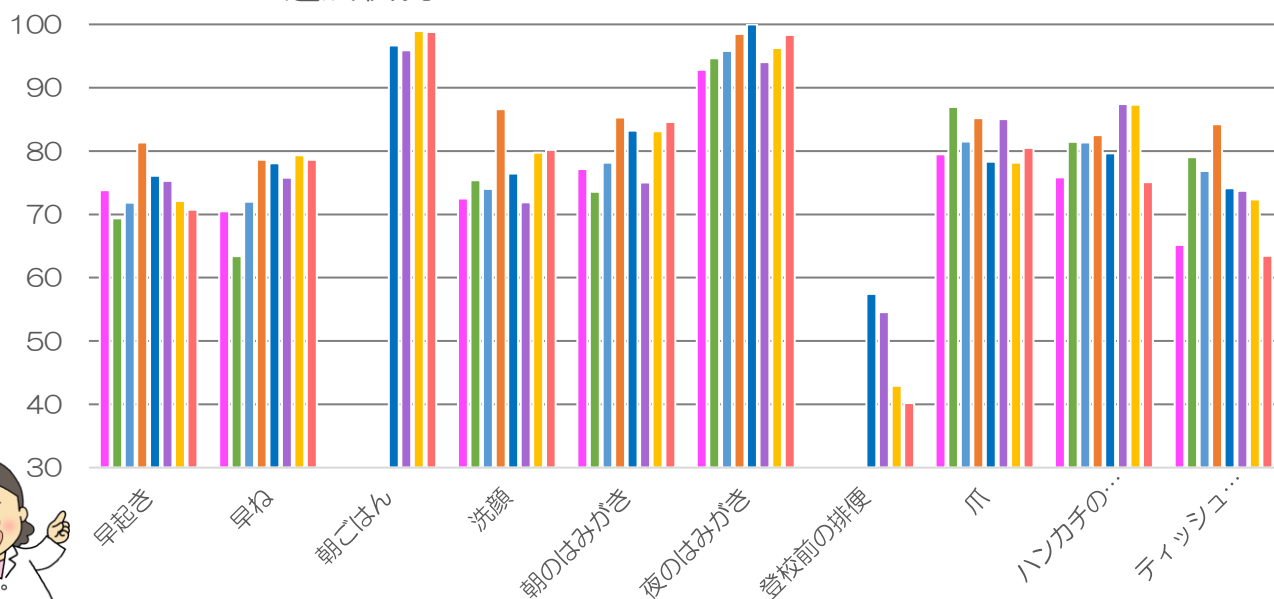
※お住いの地域によっても異なりますので、調べておうちでも貼りだしておくのがおすすめです。

しのいっこ生活チェック 2025



しのいっこ達成状況

4月 5月 6月 7月 9月 10月 11月 12月



4月から12月までのしのいっこ生活チェックの結果になります。ご協力ありがとうございました。来年もよろしくお願いいたします。

