



2023年も残りわずかとなりました。この1年どんなことがありましたか？毎日の学習、いろいろな行事、たくさんの経験や学びから、心も体も大きく成長できたのではないのでしょうか？1年のしめくりに、今年をふり返って、来年の目標を考えてみましょう。



厚 けんしつ ぶゆやす 保健室からの冬休みチャレンジ！

【全員提出】冬休み明けの1月9日（火）、担任の先生に提出してください。

①歯みがきカレンダー：毎日

歯みがきができれば、イラストに色をぬりましょう。8日に歯みがき習慣をふり返し、感想や反省を書いてください。

冬休みは、おいしいものを食べたりのんびりしたりする時間が多いと思いますが、食べたらていねいに歯をみがいて、むし歯や歯肉炎を防ぎましょう。

②生活習慣チェックシート：5日間【1月4日(木)～8日(月)】

冬休みの健康目標を考えて、生活チェックをしましょう。⑦番は、正しい姿勢づくりのための目標を考えましょう。

例) ゲームはいすに座ってやる。毎日お手伝いをして、体を動かす。

8日に5日間をふり返し、感想や反省を書いてください。



保護者の方へ

～冬休み中の宿題や生活について～

お子様の冬休み中の様子をみていただき、特に低学年の保護者の方は、お子様の記入のサポートをお願いいたします。また、年末年始のお忙しい時期ではありますが、お子様の健やかな成長のために規則正しい生活ができるよう、励ましの言葉かけをお願いいたします。特に、休み中のメディア機器の使用について、ご家庭でルールを決めて使用できると良いと思います。

～よい歯の優良学校コンクール受賞について～

今年度、よい歯の優良学校コンクールに応募したところ、2番目に良い「栃木県議会議長賞」と「栃木県歯科医師会会長賞」を受賞することができました。本校は、毎年、口腔環境が良好な児童が多く、歯科校医の螺良先生のご協力もあり歯科保健活動が充実しているので、この素晴らしい賞を受賞することができたと思っております。引き続き、ご家庭での『食後のていねいな歯みがき』、『定期的な歯科検診』のご協力をお願いいたします。

◇学校歯科医 螺良修一先生からのメッセージ◇

保護者の皆様、学校歯科医の螺良修一です。養護教諭の山口先生から、よい歯の優良学校コンクールの受賞の嬉しい報告をいただきました。家庭環境、学校生活の中で、お口の健康(健口)管理が充実しているからこそと理解しております。県内124の小学校の中で選ばれたのはわずか9校(入選26校)、校医として、これ以上の名誉はありません。引き続きよろしく願いいたします。ありがとうございました。

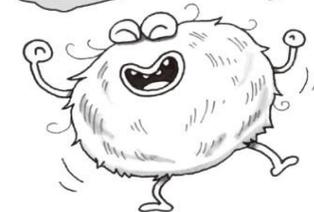
ふゆ やす
冬休み

こんな過ごし方をしている人は

モンスターのしわざかも!?



ゴロゴロするもん



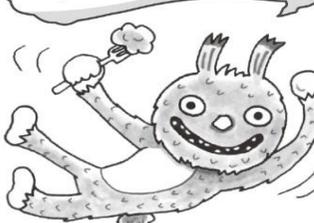
布団やこたつ、ゲームなどあらゆる手段を使って、だらだらさせようとするモンスター。運動不足になって、寒さに負けてしまうよ。

てーあら 手洗いしたもん



水で流すだけで「ちゃんと洗えたよ」とささやくモンスター。汚れた手で顔をさわったり食事をすると、感染症にかかりやすくなるよ。

た 食べすぎちゃうもん



おいしいものを「まだまだ食べられるよね」とお皿にのせてくるモンスター。食べすぎは、胃や腸に負担がかかってしまうよ。

よ 寝ふかしするもん



「学校は休みだよ」「おもしろい動画があるよ」と、誘ってくるモンスター。疲れがたまったり、カゼをひきやすくなってしまいますよ。

冬のお出かけのポイントは？



寒さ対策

- 下着を着る
- 重ね着をする
- 3つの首をあたためる

事故対策

- 明るい色の服を着る
- なるべく早く帰宅する
- おうちの人に「誰とどこに行く」「帰る時間」を伝える

モンスターをやっつける方法はどれかな？

早起き お手伝い 部屋のそうじ ていねいな手洗い (手首や指の間も忘れずに!) お風呂に入る
 好き嫌いをなく食べる ひと口30回噛んで食べる 腹八分目にする テレビを見ない日を決める 散歩★

2024年も、自分もまわりの人も大切にできる人でありたいように。

④ 健康には気をつけよう。心配してくれる人のために。キミが元気であることが、キミの大切な人たちへのプレゼント！自分を大事にすることで、まわりの人も大事にできる。人のために、自分にやさしくしよう。 *明日のカルタ 著:倉本美津留 発行:日本図書センター*

1年がんばったみなさんへ



今年とはどんなことをがんばりましたか？どんなことができるようになりましたか？それぞれにがんばったこと、できるようになったことがあるはずです。そんな自分をほめてあげましょう。来年また、みなさんに会えることを楽しみにしています。

