

にこにこげんき

木江小学校 ほけんだより No. 12
令和6年12月23日(月)発行

❄️❄️明日から冬休み！❄️❄️

いよいよ今年も残りあとわずかとなりました。みんなは今年1年元気で楽しくすごせましたか？さて、冬休みは楽しいイベントもたくさんあるかと思いますが、生活リズムを大きくくずすことなく、元気で楽しい冬休みを過ごしてください。



たべすぎない おかしやジュース あまいもの

おかしやジュースのとりすぎは、体重増加やむしばの原因にもなるので考えて食べよう。

のこさずなんでもおいしくたべよう

バランスよく何でも食べて、にがてなものも少しずつチャレンジしましょう。

しよくじのあとは はみがきシュッシュッ！

休みの日も毎日わすれずに、ていねいによこれを落としましょう。

あさよる 朝と夜の1日2回
必ずみがこう。

いっものじかに 早ね早あき

年末年始は特別ですが、毎日続くことのないように自分で心がけましょう。

ふだんから 子どもは風の子 外であそぼう！

寒さに負けず、外でしっかり運動しましょう。あたたかい部屋の中でゲームや動画視聴ばかりにならないように、おうちの人と時間やルールを決めましょう。

ゆっくり入って からだも心もリラックス

寒い冬はゆっくりお風呂につかるとからだも心もあたたまり、かぜ予防にもなります。

やけどにちゅうい！ 冬の生活

カイロやこたつでもやけどをすることがあるのでじゅうぶん気をつけましょう。

すんでおてつたいをしよう！

家族の一員として、自分のできることをみつけて続けましょう。

みずはつめたくてもぴかぴか「手あらい」

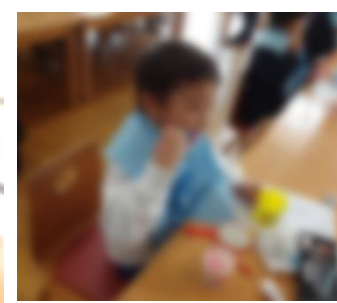
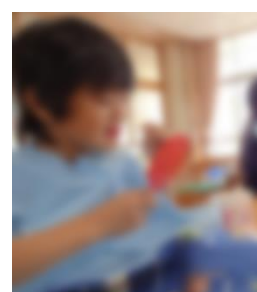
冬休み中もしっかり続けて、かぜやコロナ、インフルエンザをふきとばしましょう！



《1・2年生》はみがき指導

12月の参観日、歯科衛生士の藪上さんに来ていただき、はみがき指導を行いました。毎日きれいにみがいているはずなのに、**染め出しをしてみると…歯が真っ赤になる**人が続出でびっくり！みがいている「つもり」でも、実は「みがけていない」のですね。

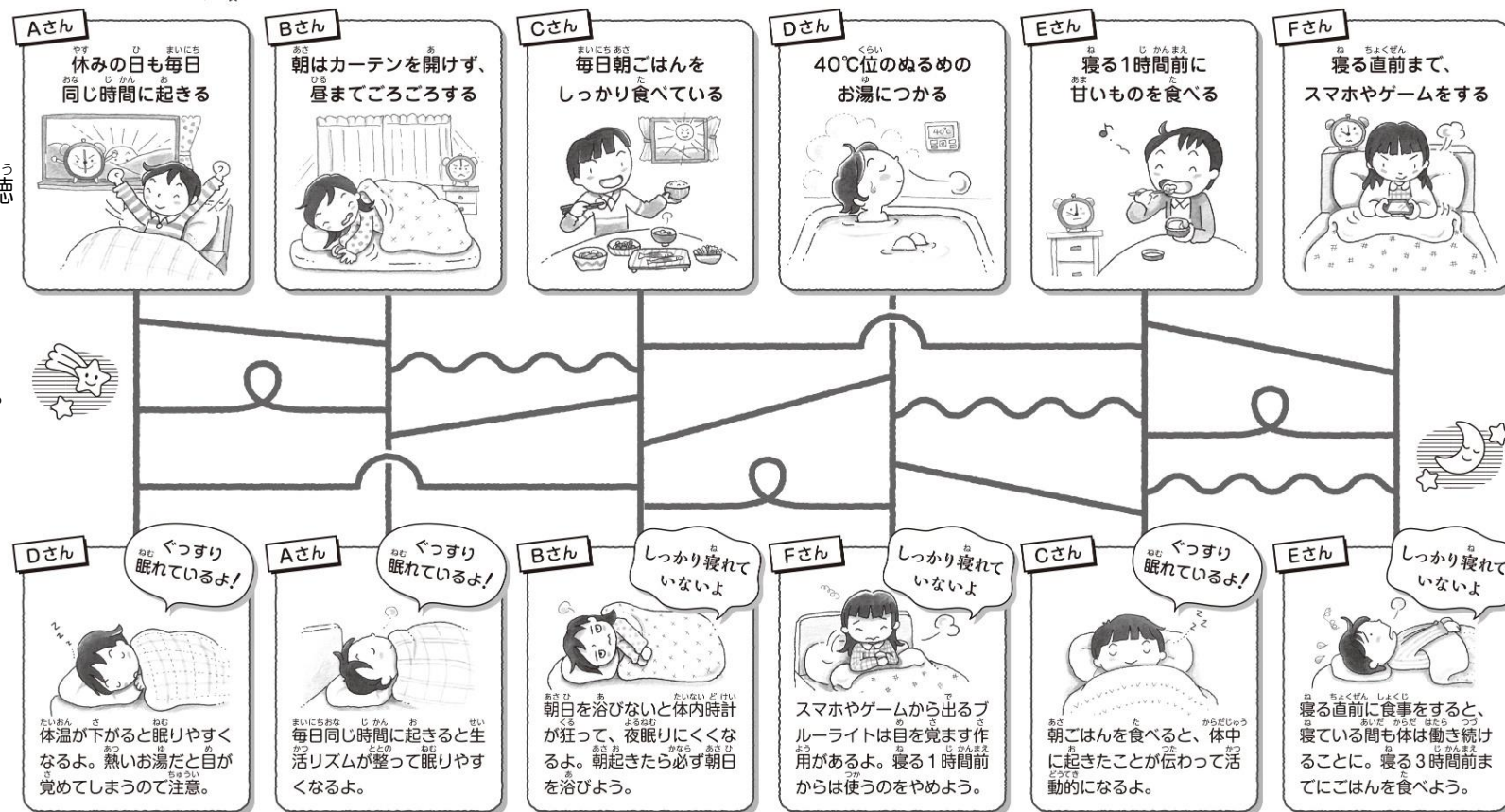
大切な「6さいきゅう歯」のお話や、みがきかたを教えていただき、自分でみがいた後、おうちの人に仕上げみがきをしてもらってピカピカになり、すっきり気持ちよくなりました。毎日ピカピカ歯みがきを続けてください。



よく眠れるのは誰？

ぐっすり寝るための秘密を解き明かせ

冬休み、次のような生活をしている6人のうち、3人は毎晩ぐっすり眠れているよ。誰かわかるかな？
考えてから線をたどってね。



ぐっすり寝るための秘密はわかったかな？ よく眠れていない人は試してみてね。

★3学期の始業式ではみんな元気に笑顔で会いましょう！みなさんよいお年を・・・★