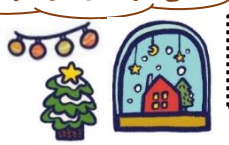
ほけんだより 12月

ふゆやすみ号



南山城支援学校
保健部 No.11

まちにまった冬休みが明日から始まります。

クリスマス、年越し、お正月と楽しい行事が続くので、食べすぎたり夜ふかしをしたりする日があるかもしれませんが、そんな日が続くとしんどくなってしまうかもしれません。冬休みを楽しむためにも、生活リズムをくずさないよう気をつけましょう。

3学期の始業式に元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。

楽しい冬休みにするために

ふ　服装には気をつけて

下着を着て、重ね着をしてあたたかくしよう
下着には、「あせ」を吸って保温する役割があります

ゆ　ゆっくりおふろに入ろう

湯ぶねにゆっくりつかって、
湯ざめをしないように

や　休みでもしっかりごはんを食べよう

ねぼうせずに朝ごはんを毎日食べよう

す　すいみんはたっぷり

夜ふかしが続かないようにしよう
ゲームのやりすぎ注意！

み　みんな元気な顔で3学期に会いましょう

始業式にみんなに会えるのを楽しみにしています

はみがきカレンダー

夏休みと同じように、冬休みも「はみがきカレンダー」を配付します。

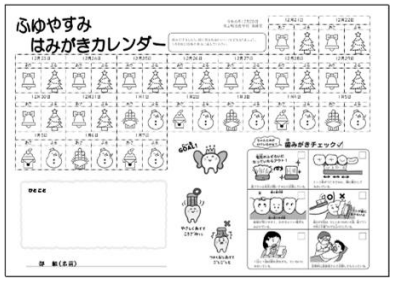
色をぬったり、シールをはったりして、毎日チェックしてください。

チェックが終わったら、ぜひ「ひとこと」への記入もお願いします。

1月8日 始業式の日 に学校へ持ってきてください。

「毎日歯みがきすることは当たり前!」だと思った人はいませんか？

もし、そう思った人がいたら、歯みがきが習慣として身についているすてきな人です。



「はみがきカレンダー」の右下に「歯みがきチェック」の表をのせているので、歯ブラシの毛先は開いていないか？などを確認してください。

そして、よりていねいにみがくように心がけてみてください。

「歯こう」がかたまって**「歯石」**になると、
歯医者さんで治療をしないと取れません。
毎日の歯みがきで**むし歯**や**歯石**は予防できるので、続けることが大切です。

保護者の方へ

1月 保健行事予定

10（金）発育測定（高等部）　14（火）発育測定（中学部）
16（木）発育測定（小学部）