

# ほけんだより12月



H28 .11. 30  
深谷市立大寄小学校



2学期もあと少し、まとめの時期ですね。寒くなってきましたが、朝がんばって起きましょう。かぜなどひかないように注意し、やり残したことがないようにできるといいですね。

## 冬のけんこうチェック

できているものに○をつけよう

<input type="checkbox"/> 手あらいうがいをしている	<input type="checkbox"/> 寒くても、からだを動かしている
<input type="checkbox"/> はやね・はやおきをしている	<input type="checkbox"/> こまめに部屋の空気を入れかえている
<input type="checkbox"/> すき・きれいなく、なんでも食べている	<input type="checkbox"/> 下着をつけている
<input type="checkbox"/> お風呂であたためり、せいけつにしている	<input type="checkbox"/> かぜなどにかからない方法を知っている

☆インフルエンザやノロウイルスなどによる感染性胃腸炎の予防に  
こころがけましょう。

### ★手あらい

ていねいにあらう



### ★うがい

お茶うがいをすすめます



☆うがい・水分補給用にぬるめのお茶をお子さんに持たせてください。



お家の方へ

## 12/3 (土) は持久走大会

- ・前日は、早ねをし、当日は朝ご飯をしっかり食べ、うんちをし、登校しましょう。
- ・お家の方は朝、お子さんの健康観察をお願いします。全力が出し切れるように、お子さんの体調管理にご協力をお願いします。
- ・持久走大会への参加・不参加の用紙(健康観察表と一緒にあります。)の提出をお願いします。保護者印も忘れずをお願いします。

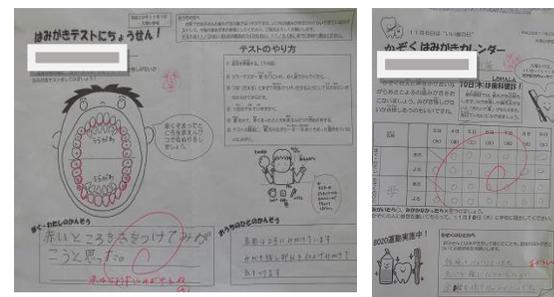
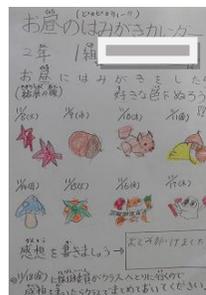


## ピカピカウイークお世話になりました

家庭での歯みがきカレンダーや歯みがきテストでは、お忙しい中ご協力いただき、ありがとうございました。

家族みんなで声をかけながら楽しく毎日の歯みがき、歯科予防を心がけ、家族全員が8020を達成できるといいですね。

学校歯科医さんからは、むし歯が1本もない(治療した歯もない)カリエスフリーの児童が増えるように、毎日の生活を見直し、歯に良い生活をしてほしいとお話をいただいています。



### 保健委員の活動の様子

給食後の歯みがきカレンダー作りや放送での呼びかけを行いました。



歯みがきチェックや歯みがきカレンダーに取り組んでいただきありがとうございました。