


日	月	火	水	木	金	土
<h1>健康カレンダー (冬休み編)</h1> 			<b>25 ☆クリスマス☆</b>  <p>いよいよ14日間の冬休みに入りました。クリスマスやお正月と楽しいこともいっぱい冬休みです。          計画を立てて、1日1日を充実した冬休みにしよう。</p>	<b>26</b> <p>ゲームは「わが家のルール」を守ってしよう。</p> 	<b>27</b> <p>宿題はためこまずに毎日こつこつやろう。</p> 	
			<b>29</b>  <p>体を使って運動不足解消!</p>	<b>30</b> <p>おたそうじの手つたいをしよう</p> 	<b>31 大みそか</b>  <p>今年一年を振り返ってみよう。</p>	<b>1 元旦</b>  <p>あけましておめでとうございます</p>
<b>5</b>  <p>正月気分は今日でおしまいにして、<b>学校モード</b>にきりかえよう。</p>	<b>6</b>  <p>宿題は終わったかな? 学校に持って行く物を確認しておこう。</p>	<b>7 冬休み最後の日</b>  <p>明日の準備をしたら早めにねよう。</p>	<b>8 3学期始業式</b> <p>いよいよ今日から3学期ですね。3学期は47日間ととても短い学期です。かぜやインフルエンザになって休むことがないように、健康管理に気をつけて過ごしましょう。          今年の干支は「巳(み)」です。巳年は物事が大きく成長する年とされています。みなさんが今までがんばってきたことが実を結ぶように、気持ちも新たにがんばっていきましょう。</p>			

**保健室からの宿題**

- 休み中も生活リズムをくずさず健康にすごし、1月8日元気に登校しよう。
- むし歯の治療や視力の精検がまだの人は休み中に受診しよう。
- 休み中も「うがい・手洗い」をしっかりと感染予防につとめよう。
- 「親子カラーテスト」で自分の歯みがきをチェックしよう。  
 \* 休み明けに記録用紙を提出してください。



**おうちの方へ...お願い**

冬休みは、家族団らんでゆっくりすごすのもいいですね。

■ 冬休み中に「親子カラーテスト」の実施をお願いします。  
 実施方法と、記録用紙をお子さんに配付しています。  
 おうちの方1名分のカラーテストもつけましたので、この機会におうちの方もお子さんと一緒に歯みがきをチェックしてみてください。  
 なお、お子さんのはみがきの判定と一言コメントをお願いします。

