

日	月	火	水	木	金	土
<h1>ひだまり通信</h1> <h2>健康カレンダー（冬休み編）</h2>						
大塚小保健室 R7年12月	No.11	明日から14日間の冬休みに入ります。クリスマスや年越し、お正月と楽しい行事がたくさんある休みです。家族との楽しい時間を過ごし、心と体のエネルギーを満タンにしてきてください。 ただし、生活が乱れすぎないようにこの健康カレンダーを活用してね。	さ な た ん か な ?	<b>25</b> <b>クリスマス</b> けいかくた 計画を立て にちにち 1日1日を じゅうじつ 充実したものにしよう。	<b>26</b> 宿題は年を越す前に どんどん進めよう。	<b>27</b> 寒いからと家の中にこもらずに、外で元気にあそぼう！
<b>28</b>  ゲームは「わが家のルール」を守ってしよう。	<b>29</b>  家族の一員として大そうじを手伝おう。	<b>30</b> カラーテストはやったかな？自分の歯みがきをチェックしよう。  今年一年を振り返ってみよう。	<b>31</b> <b>大みそか</b>  今年の目標を立てよう。	<b>1/1</b> <b>元旦</b>  書き初めをしよう。	<b>2</b>  家族ですごすって楽しいね。	<b>3</b>  みんなにとって飛躍の年になりますように！
<b>4</b>  宿題は終わったかな？正月気分をそろそろ抜けだそう。	<b>5</b> いつもの生活に切りかえて体調を整えよう。  スキーの準備はOKかな？家で練習してみよう！	<b>6</b>  冬休み最後の日 準備ができたら早めにふとんに入ろう。	<b>7</b> <b>冬休み最後の日</b>  いよいよ47日間の3学期が始まります。午年は「エネルギーと行動力が高まる年」といわれています。今までなかなかできなかったことも、積極的に行動することで新しい自分を発見する年になるかも知れません。まずは1月8日元気に登校してきましょう。	<b>8</b> <b>3学期始業式</b>  家族団らんで心と体のエネルギーをチャージしよう！		

**保健室からの宿題**

1 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。

2 むし歯の治療や視力の精査がまだの人は休み中に受診しよう。

3 休み中も健康管理をしっかりして感染予防につとめよう。

4 「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…お知らせとお願ひ**

■ 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はいかがでしょうか。  
なお、お子さんはみがきの判定と一言コメントをお願いします。

■ 歯の治療と視力の精査がまだのお子さんは、この休み中にぜひ受診をお願いします。

家族団らんで心と体のエネルギーをチャージしよう！



