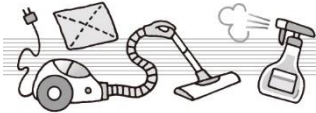


ほけだより

おのみちしりつむかいひがししょうがっこう 平成30年12月20日(木)



たくさんの行事があった2学期がもうすぐ終わります。行事を乗り越える度に、成長していくみなさんの姿をみることができました。平成31年もさらにパワーアップしていけるよう、この冬休みは心も体もしっかり休めてエネルギーをチャージしておいてくださいね！冬休みは楽しいイベントがたくさんありますが、生活リズムはくずさないように気をつけましょう！《早ね・早起き・朝ごはん》を冬休み中も忘れないでくださいね！

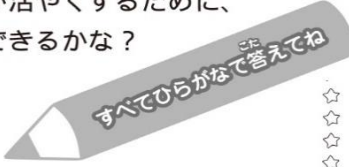


めんえき力を応援するには…?



体の中に入ったウイルスと戦うめんえき力くん。めんえき力が活やくするために、何ができるかな？

- はやあき
- バランスのよい食事をする
- ・うがいをする
- で元気に遊ぶ



ア20
イ19年20
エ11年0
サ4年0
ニ20

冬至？ゆず湯？

寒い日にお風呂に入ると、じわ〜とあたたまって幸せな気持ちになりますね。お風呂には、血液の流れをよくして体をあたため、筋肉の緊張をほぐす効果があります。

日本では冬至の日に、ゆずを湯船に浮かべた「ゆず湯」に入る習慣があります。冬至とは、一年の内が一番昼間が短く、夜が長い日です。今年の冬至は12月22日。「ゆず湯」に入ると体があたたまってカゼをひきにくくなると言われています。ゆずの香りはリラックス効果もありますよ。

今年の冬至は、ゆず湯であたたまってみませんか？



10の約束
 朝は__時に起きます
 夜は__時に寝ます
 食べた後は歯みがきをします
 おやつは時間を決めて食べます
 外から帰ってきたとき・ごはんの前・トイレの後・手が汚れたときは手洗いをします
 ゲームやテレビは__時間まで
 外で元気に遊びます
 おうちの人のお手伝いをします
 決まりを守ります
 (※信号を守る、お酒やたばこを断るなど)
 危ない場所には近づきません
 新年に元気な顔のみなさんに会えるのを楽しみにしています！

2学期の健康診断の結果をお知らせします！

2学期は9月に身体測定、10月に視力検査を行いました。その結果を懇談で保護者の方にお渡しします。4月からどれくらい大きくなったかな、目の見え方はどうかな、とおうちの人と話をしてみてくださいね！



あわせて、むし歯の治療がまだの人には受診のおすすめ(黄色の紙)をお渡しします。むし歯はそのままにしておくと悪化してしまいます。まだ受診していない人は冬休みを利用して受診されることをおすすめいたします。すでに受診されている場合や、ご家庭で経過観察をされる場合はその旨をお知らせください。

そのほか体の様子で気になるところがある場合も、この冬休みにゆっくり体を休めたり、病院でみてもらうなどして治しておきましょう！

