



尾道市立西藤小学校

平成28年

12月21日

(NO.14)

もうすぐ冬休みに入ります。学校が休みになるとつい夜ふかしをしたり、好きなだけテレビを見たり、ゲームをしたり、生活リズムが乱れがちです。冬休み中も、「**早ね・早起き・朝ごはん**」の規則正しい生活をして、体調をくずさないように気をつけましょう。また、**こまめに手洗い・うがい**をしてかぜやインフルエンザにかからないようにしましょう。

冬ならではのクリスマスやお正月といったイベントをおおいに楽しんでくださいね！



冬休みにチャレンジ!!

①毎日、学校に行くときと同じ時間に起きる

②毎日、朝ごはんを食べる

③外から帰ってきたら、手洗い・うがいをする

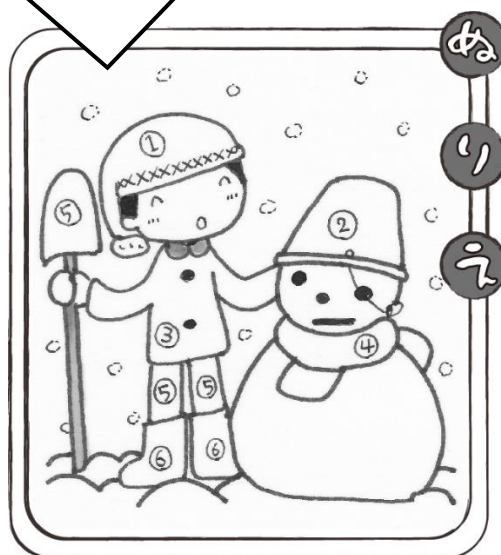
④ごはんを食べたら、歯みがきをする

⑤冬休み中に治療をすませる

(今、治療が必要ない人はぬってもいいです)

⑥自分で自由に冬休み中の目標を考えてみよう

冬休みの目標を立てて、
クリアできたところの色をぬろう☆



ぬり絵が完成した人は、その調子！
学校がはじまっても
続けてくださいね。



★家族の一員として、家の手伝いもしよう!!

お皿洗いや洗濯・大そうじの手伝いなど、
おうちのことも少しずつやってみましょう。



はみがきカレンダーについて

ふゆやす あいだ まいにち
冬休みの間、毎日**はみがきカレンダー**をつけましょう。やり

かた なつやす おな なんかい は
方は夏休みのときと同じです。1日に何回歯みがきをしたかで、

いろをぬり分けしましょう。



1日3回の歯みがきが理想ですが、おでかけ等でむずかしい場合もあると思います。そういうときは、**夜、寝る前の歯みがきだけでも必ずする**ようにしましょう。

だ液（つば）には、細菌が増えるのを防いで、歯を守るはたらきがありますが、寝ている間はだ液（つば）の量がぐっと減ります。そのため、寝ている間に口の中の細菌が増えて、むし歯や歯周病が進行しやすくなります。寝る前のはみがきで細菌の数を減らしておくことが大切です。

ふゆやす あいだ は こころ
冬休みの間も1日3回の歯みがきを心がけて、**歯みがきの習慣**を身につけましょう！

冬休み

事故・けがに

気をつけて過ごそう!!

●暗くなる前に、
帰りましょう
夕方、交通事故が多いので、気をつけましょう。



●歩くときは、ポケットから手を出して
転びそうになったとき、体を守るために大切です。



●道路の雪や氷に気をつけましょう
ふざけていると、大けがにつながります。



おうちの方へ

夏休み同様、冬休みの宿題として
はみがきカレンダーを配付します。1日3回の歯みがきが定着するよう、声かけをよろしくお願いします。

また、保健室から「受診が必要」とのお知らせを受け取られた方で、未受診のご家庭は、冬休みを利用して受診していただきますようお願いいたします。特に、歯科に関しては受診率が低いようです。むし歯は自然に治ることはありませんので、状態が悪化する前に早めの治療をお願いします。受診が終わりましたら、学校に返信票を提出し、受診されたことをお知らせください。

