



尾道市立西藤小学校

平成29年

12月22日

(NO.12)

クリスマスにお正月！と楽しみがいっぱいの冬休みが始まります。冬休みは他の休みとちがって【1年のしめくり】と【1年の始まり】をふくんだお休みです。今年1年をふり返るとともに、来年の目標などを考えてみましょう！

冬休みの前に…

今年1年を振り返ろう

あなたの健康通信簿

それぞれの項目を自分で
採点してみよう！

合計 ____/100点

①毎朝、同じ時間に起きることができた

① ____/10点

②3食しっかりごはんを食べた

② ____/10点

③ごはんの後のはみがきを忘れなかった

③ ____/10点

④雨の日以外は、外で遊んだ

④ ____/10点

⑤ストレスを上手に発散することができた

⑤ ____/10点

⑥テレビやゲームの時間はルールを決めて、それを守った

⑥ ____/10点

⑦手洗いは、指の間やつめ、手首までていねいにした

⑦ ____/10点

⑧健康診断で指摘されたところは、病院でみてもらった

⑧ ____/10点

(指摘を受けなかった人は10点)

⑨疲れをためないようにしっかり休養した

⑨ ____/10点

⑩栄養バランスを考えて、好き嫌いをしなかった

⑩ ____/10点

80点以上の人



すばらしい！
継続は力なり。
その調子で冬休

みも元気にすごそう。

79～50点の人



どの点数が低
かったかな？
自分の弱いとこ

ろを分析してみよう。

49点以下の人



とにかく今日で
きることからチ
ャレンジしよう。

冬休みの間がチャンス！



★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。やり方は

なつやす おな なんかい 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、**色をぬり分け**ましょう。

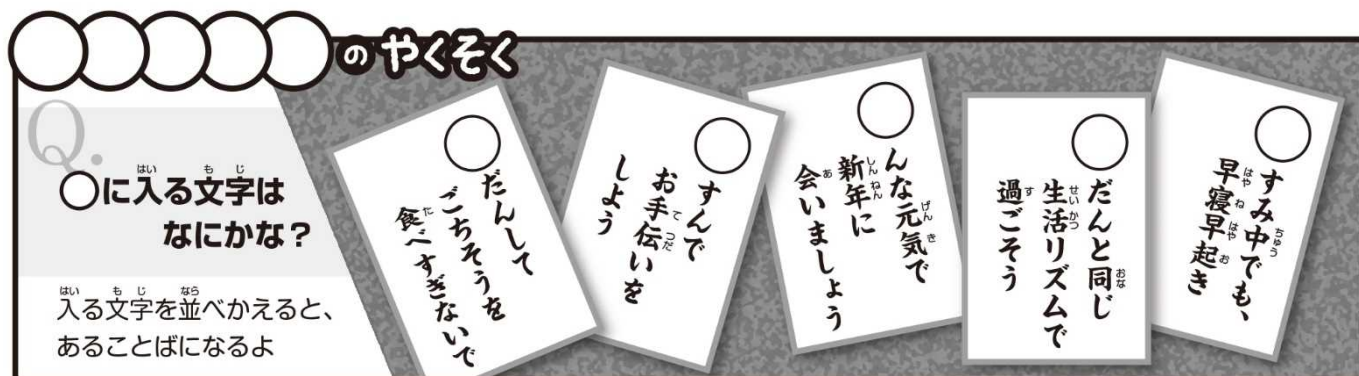
1日3回の**歯みがき**が理想ですが、おでかけ等でできない場合もあると思います。そういうときは、**夜、寝る前の歯みがきをていねい**にするようにしましょう。

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 ちゅう は ころ
冬休み中も**1日3回の歯みがき**を心がけ、**歯みがきの習慣**を
み
身につけましょう！



(こたえ) ふゆやすみ

【保護者の方へ】

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、ご家庭でも声かけをお願いします。また、11月の歯科検診の結果、「**受診が必要**」とのお知らせを受けられた方で、**未受診のご家庭は冬休みを利用して受診**をお願いします。むし歯は自然に治癒することはありませんので、状態が悪化する前に早めの受診をお願いします。治療が終わりましたら**返信票を提出**していただき、受診されたことをお知らせください。

「ひろしま給食 100 万食プロジェクト」

について

これは、広島ならではの給食メニューを開発し、学校・家庭・地域が一体となって食育を推進するために、県教育委員会の取組のもと全県で行われています。今年度「**ひろしま給食**」メニューの**レシピを裏面に掲載**していますので、冬休みの間にご家庭で作ってみてください。「**作った回数**」や「**食べた食数**」を調査しておりますので、**レシピを活用**されましたら**担任にお知らせ**ください。