

# ほけんだよい



清瀬市立清瀬第七小学校  
校長 吉田 有子  
養護教諭  
令和4年12月21日

あともう少しで冬休みです。みなさんは冬休み、どのように過ごしますか。どこかにおでかけしたり、親せきでひさしぶりに集まったりする人もいますかとおもいます。

感染症対策はまだ続いています。しっかり対策しながら、元気に新年を迎えましょう。

ふゆやす げんき せいかつ ととの  
**冬休みも元気に！生活リズムを整えよう！**

イベントの多いこの時期は、どうしても就寝時間が遅くなりがちになります。先日のここに生活カードでは、「自分が何時に寝たかわからない。」と書いた人がいました。

寝る時間を決めて、自分で時間を守るようにしましょう。



寒い冬はついつい家にこもりがちになります。特にゲームをする時間が長くなってしまいます。人が多いようです。ゲームを楽しんだ時間と同じ分、外で思いっきり体を動かすようにしてください。体力をつけて病気とたたかう免疫力を上げましょう。

おうちのお手伝いで汗を流すのも良いですね。



# しこうせんしよく 歯垢染色テストにチャレンジ！！

はよごをそめる『しこうせんしよく歯垢染色テスト』は、じぶんくちよごをしたいせつがくしゅうふゆやすみにおうちのひとといっしょにとりくみ組んでみましょう。

うらにははみがきカレンダーがついています。いっしょにチャレンジしてくださいね。がっきのしぎょうしきたんいんせんせいていしゅつしてください。



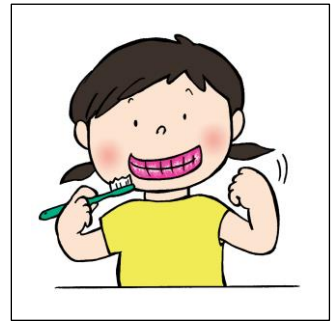
① かがみやはみがきブラシの準備をする  
\*汚れても良いタオルを首に巻きましょう。



② くすりをかみ砕いて口の中全体にまわし、はみを染めた後吐き出す。



③ かがみでよく観察し、染まったところをワークシートでいろぬを塗る。



④ かがみをみながらしっかりあかいいろをこすり落とす。感想などぜんぶきにゅう全部記入する。

## たのふゆ やす 楽しい冬休みにするために

イベントが盛りだくさんの冬休み。元気で楽しめるように、健康には気をつけて

**ふ** 服装には気をつけて  
したぎきかさぎ  
下着を着て、重ね着を  
するとあたたかいよ



**ゆ** ゆっくり入浴しよう  
ゆ湯ぶねにゆっくりつかって、  
湯ざめをしないように



**や** 休みでもやっぱり三食  
あさ朝ねぼうせずに  
あさ朝ごはんを毎日  
た食べよう



**す** すいみんはたっぷり  
よ夜ふかしが  
つづ続かないように  
しよう



**み** みんな元気な顔で  
3学期に  
あ会いましょう

