

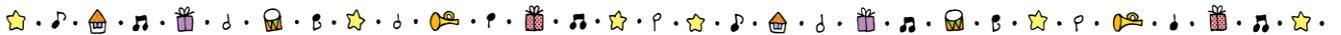


ほけんだよりは、おうちのひとと一緒に読みましょう。

令和5年12月19日 NO. 10

さいたま市立馬宮西小学校 保健室

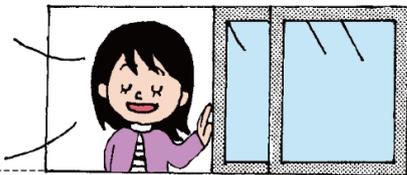
もうすぐ冬休みですね。いつもより少し長い、17日間の休みになります。楽しい思い出がたくさんできるとよいですね。1月に元気に会いましょう！



冬休みパズル&クイズ

それぞれの問題の○に入る言葉（ひらがな）を、下の口の中から消していってください。最後に残った文字を並びかえると、『せきやくしゃみが出るときに、みんなに身につけてほしいもの』が現れます。さて、なんでしょう？

① かがはやる季節は、部屋の空気がよされる前に、こまめに窓を開けて○○○をしましょう。



② 1年のうちで一番屋が短く、夜が長い日を『冬至』といいますが、この日に○○を入れたお風呂に入るとかぜをひきにくくなるといわれています。



③ クリスマスパティーなどで、料理を○○すぎたり、ジュースを○○すぎたりしている人はいませんか？ 自分の体のことを考えてほどほどにしましょう。



④ お正月などで、大人の人からお○○を飲むようにすすめられても、きちんと断りましょう。



⑤ 日本には、大みそか（12月31日）に健康のことなどを願って、年こし○○を食べる習慣があります。



か	ま	さ	ず
た	ん	み	け
ゆ	そ	く	べ
す	の	き	ば

ほけんしつ ふゆやす しゅくだい 保健室からの冬休みの宿題

① 歯みがきカレンダー

うんどうほけんいいんかい さくせい は と く
運動保健委員会が作成した歯みがきカレンダーに取り組みましょう。

で ひ もあるかもしれませんが、は も ばあい
お出かける日もありますが、歯ブラシを持っていける場合は、
ひるま は
昼間も歯みがきをできたらいいですね！

ていしゅつび がつこのか か しぎょうしき ひ
提出日：1月9日（火）始業式の日



② 親子カラーテスター

しこう あか そ じょうざい じどうぶん かくかてい めいぶん はいふ
歯垢が赤く染まる錠剤を児童分と、各家庭1名分を配付します。

じぶん は しかた ふ かえ
自分の歯みがきの仕方を振り返ってみましょう。

かぞく いっしょ は しかた は くち けんこう
家族と一緒にカラーテスターをやってみて、歯みがきの仕方や歯・口の健康
について、お話ししてみてくださいね。

ていしゅつび がつとおか すい
提出日：1月10日（水）



③ 歯科健診結果による医療機関受診

がっき し かけんしん いりょうきかんじゅしん ようし う と
2学期の歯科健診で「医療機関受診のすすめ」の用紙を受け取っている

ひと ふゆやす きかん じゅしん
人は、ぜひ冬休み期間に受診してくださいね。

ていしゅつ がつとおか すい
提出しめきり：1月10日（水）まで



保護者の方へ

例年、学校保健委員会でご報告している「健康教育（保健・体力向上・食育・安全）の取組について」を、今年度は動画で配信いたします。

児童用タブレットを使い、L-Gate>Teams>チーム>馬宮西小授業用の中に「学校保健委員会報告動画」があります。ぜひご覧ください。