

ほけんだより



令和2年12月24日
さいたま市立馬宮西小学校
保健室
第 1 1 号

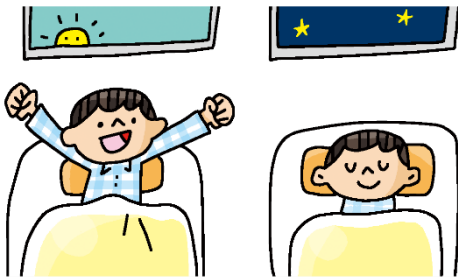
今回の冬休みは、いつもと過ごし方がちがう冬休みになりそうです。こんなときだからこそ！できることをやってみましょう。お家のお手伝いをして、きれいにそうじしたり、いつもはできないことにチャレンジしたり、家族とのお話をたくさんしたり、楽しく気持ちよく過ごせたらいいですね。

2021年に、また元気で会いましょう！



ふゆやす す かた 冬休みの過ごし方

1. はやね、早起きを
しよう



2. しっかり朝ごはんを
食べよう



3. 食べたら歯みがきを
しよう



4. 元気いっぱい体を
動かして遊ぼう



5. 家のお手伝いを
すすんでしよう



こころ からだ けんこう
心も体も健康にすご

めんえきりよく たか
し、免疫力を高めていき

ましょう。



ほけんしつ ふゆやす しゅくだい 保健室からの冬休み宿題

① 歯みがきカレンダー

うんどうほけんいんかい さくせい は
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 お出かけする日も多いかもしれませんが、歯ブラシを持って出かけて、歯
みがきを忘れずにがんばりましょう。

ていしゅつひ
提出日：1月7日（木）始業式の日



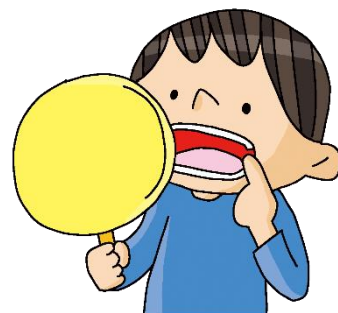
② 親子カラーテスター

しこう あか そ じょうざい じどうぶん かくかていいちめいぶん 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、お話ししましょう。

ていしゅつひ
提出日：1月7日（木）始業式の日



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
1学期に行った歯科健診で「医療機関受診をおすすめ」の用紙を受け取っ

ている児童は、冬休み期間に受診するようにしましょう。

ていしゅつ
提出しめきり：1月15日（金）まで

は
歯みがきのポイントは、歯ブラシを細かく動かすこと、1本ずつみがくこと、
かがみを見ることです！