



# ほけんだより

令和3年12月22日 NO. 10

さいたま市立馬宮西小学校 保健室

ほけんだよりは、おうちのひとと一緒に読みましょう。

もうすぐ冬休みですね。13日間の休みになるので、いつもはできないことにチャレンジするいいチャンスです。お家のお手伝いなどもすすんでできるといいですね。冬休み明け、みなさんから思い出話を聞くのを楽しみにしています。



2022年に、また元気に会いましょう！

## ふゆやす けんこう す 冬休みを健康に過ごそう！

1. ㊦ だんと同じく、

はやねはやおあさ 早寝早起き朝ごはん！



2. ㊩ うがたは交通安全

き に気をつけよう！



3. ㊪ すみ中も、

た は 食べたらずみがき！



4. ㊫ すんで お手伝い

をしよう！



5. ㊬ みんなで過ごす時間

たいせつ を大切にしよう！



ふゆやす たの 冬休みは楽しいことがたくさんあります。食べすぎや夜ふかしなどして体調をくずさないようにしましょう！



# ほけんしつ 保健室からの冬休みの宿題

ふゆやす しゅくだい

## 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 おお は も で は  
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  
みがきをできたらいいですね！

ていしゅつび しぎょうしき ひ  
提出日：1月7日（金）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。

かそく 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、お話してみてくださいね。

ていしゅつび しぎょうしき ひ  
提出日：1月7日（金）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 いるょうきかんじゅしん ようし う と  
2学期の歯科健診で「医療機関受診のおすすめ」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、冬休み期間に受診するようにしましょう。

ていしゅつ おしらせ  
提出しめきり：1月14日（金）まで



は は こま うご 1 ほんずつみかくこと、  
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！