

# すこやか 冬休み号

令和5年12月22日  
羽生市立村君小学校  
ほけんだより

2023年ももう少しでおわりますね。今年はどうな1年でしたか？学んだこと、できるようになったことたくさんあると思います。冬休み中に今年をふりかえり、来年の目標を立ててみるのもいいですね。冬休みも健康にすごし、3学期も元気に学校にこられるように準備をしておきましょう。

## ★むらきみ 冬のあいことば★

冬休みも元気に過ごそう！

### さむくても外で元気にあそぼう

…外あそびをして、体力をつけよう。病気に負けない体をつくろう。

### ばらんすよく食事をとろう

…クリスマスやお正月の食べすぎに注意しよう。朝昼晩3食食べよう。

### きそく正しい生活を続けよう

…冬休みでも、はやね早起きを心がけよう。しっかりすいみんをとろう。

### みんなでかせ予防しよう

…ご飯を食べる前や外から帰ったら、手あらいうがいを忘れずしよう。

## ほけんしどう 保健指導を行いました

11月下旬から、各学年に保健指導を行っています。今学期は1・4・5年生に実施しました。



身のまわりをきれいに

(1年生)



歯肉の健康を守ろう

(5年生)



食事とおやつについて

考えよう (4年生)

## ふゆやす しゅくだい 冬休みの宿題について

① 歯みがきカレンダー (表面)	まいにち は 歯みがきと生活習慣のチェックをしましょう。冬休み中のルール
② 健康生活チェック (裏面)	や目標を決め、きそく正しい生活を心がけましょう。
③ 冬休みみがき残しチェック	はいふ ようし さんこう だ よう 配布した用紙を参考に、そめ出し用のめんぼうをつかって取り組みましょう。保護者のみなさまにつきましては、家庭における歯みがきのみがき残しチェックをお願いします。