

12月 12日 12月 12日 12月 12日

家庭数 No.10
 冬休み前号
 さいたま市立
 岩槻小学校
 令和3年12月23日

今年も残りわずかとなりました。みなさんにとってどんな一年になりましたか。心もからだも元気いっぱいの一にすることができましたか。

いよいよ冬休みが始まります。おいしい物や楽しい時間でいっぱいの冬休みになるかと思いますが、毎日の生活リズムを整え、感染症対策を万全にして過ごしてください。年が明け、みなさんが元気いっぱいの笑顔で、すてきな話を聞かせてくれることを楽しみにしています。

冬休みを元気にすごそう

冬休みの生活習慣の乱れは…

この「**モンスター**」が原因だった？！

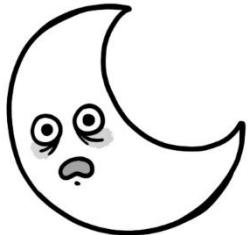
みんなで
やっつけよう！

☆ **ダラダラ**



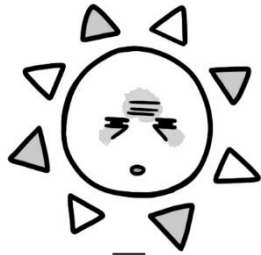
冬休みが明けたらすぐに3学期が始まります。ダラダラとすごさず、規則正しい生活をして、3学期を元気にスタートさせましょう。

☆ **ヨラカシ**



寝不足になってしまふと、疲れが取れず、風邪もひきやすくなつてしまいます。寝る前のテレビやゲームは、おうちの人との決まりを守りましょう。

☆ **アサネボ**



早めにふとんに入って寝ることがとても大切です。スッキリ起きられない人は、朝起きてすぐにカーテンを開けて太陽の光を浴びてみましょう。

☆ **タベスギルン**



食べすぎると、栄養を体中に届けるために働いている胃や腸が疲れてしまいます。年末年始はおいしい食べ物でいっぱいだと思いますが、食べすぎに注意しましょう。

こんなことに気を付けよう！

ごはんのあとは歯をみがこう

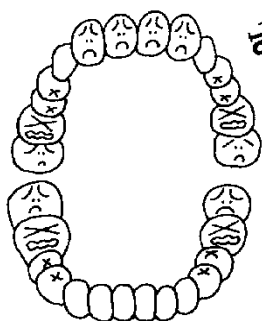


みゆやす
冬休み

はみがきカレンダー

「はみがきカレンダー」をご家庭
で実施します。

今年一年をピカピカの歯でしめ
くくりましょう。

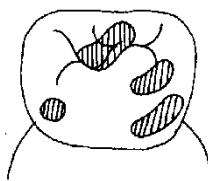


むし歯に
なりやすい歯

なりやすい歯

もっともなりやすい歯

むし歯のときやすいところ



保護者の方へ

「健康診断結果のお知らせ」について

- 定期健康診断後「健康診断結果のお知らせ」を受け取った方で、まだ受診が済んでいない場合には、速やかに医療機関を受診していただくようお願いいたします。
- 医療機関受診者数の確認を行っております。記入された「健康診断結果のお知らせ」は学校へご提出ください。

※紛失等ございましたら、学校（保健室）までお知らせください。

1月の 保健行事のお知らせ

1月12日（水）1・2年
13日（木）3・4年
14日（金）なかよし、5・6年

発達測定

保健室で身長と体重を測ります。
体育着の準備をお願いします。

