



# すまいる

## かんせんしょうよぼう げんき ふゆやす 感染症予防をして元気な冬休みを!

あすからふゆやすはじまります。休みだからといってダラダラ過ごさず、体をたくさん動かしましょう。おなかすいて、ごはんをしっかり食べられるし、夜もぐっすりねむることができますよ。インフルエンザも流行中です。手洗いや咳エチケットでかぜ予防をおこなったり、生活リズムに気をつけたりして、元気いっぱい充実した冬休みにしてくださいね!



★気持ちがいい!!  
部屋がスッキリかたづけば、気分もスッキリ、勉強もはかどるかも!? 窓ガラスをピカピカにみかけば、日ざしがたっぷり入ってきて、部屋の中が暖かく感じられるはずですよ。

★家の人にほめられる  
年末は、おうちの人も大忙し。大そうじを手伝えば、たくさんほめてもらえてハッピーになれるですよ。

★なくしたモノが見つかるかも!?  
身の回りの整理をすると、なくしたと思っていたモノに、また、めぐりあえるかもしれません。

ほこりでくしゃみが出やすいので、マスクを着けるといいですよ。

まきこごごごごごごごごごご!!

## ふゆやす せいかつ じゅうてん 冬休みの生活の重点ポイントは...

- ★食後の歯磨き → 食べたらみがく習慣をつけましょう。
- ★毎日の運動 → 雪遊び、スキー、スケート、雪かき、ストレッチなど運動に取り組みしましょう。

生活リズムを乱さないようにしよう

すきざいせず バランスよく食べよう

きちんと歯をみがこう

食べすぎの飲みすぎに注意

かぜの予防をしよう

夜ふかしをしていない?  
次の日の元気のもとをためるため、しっかりねむろうね。

おてっだいがんばろう

おかいもの おそうじ せいり・せいとん せんたく

# 歯磨きの習慣を身につけよう！！

4つのむし歯の原因は、歯肉炎の原因にもなります。歯肉炎は歯ぐきが炎症をおこした状態で、ひどくなると歯を支えている骨が溶けて歯が抜けてしまいます。また、炎症をおこした歯ぐきから細菌が体にまわって、様々な病気を引き起こしたりします。

## むし歯の原因を知ろう

● 4つかさなるとむし歯になるよ！



### <保護者の皆様へ>

★本日「けんこうカード」を配布しました。

お子さまの発育状態や眼科検診結果をご覧の上、表紙に保護者の印、またはサインをお願いします。3学期の始業式（1月15日）に集めます。けんこうカードに変更点（住所や緊急連絡先など）がありましたら、訂正をお願いします。また、アレルギーなどお子さまの健康状態で新たに変化があったり、学校へ知らせておきたいことがある場合は、【アレルギー】【ご家庭から】の欄等へご記入ください。

★気になる症状があれば休み中に受診をお願いします。

お子様の体調や健康状態で、検査や治療が必要な場合は、冬休み中に受診することをおすすめします。

★規則正しい生活と感染症予防の声かけをお願いします。

インフルエンザが流行中です。基本的な感染症予防と合わせて、生活リズムが崩れないよう、起床就寝時間とメディアタイムのルールの確認やお手伝いを決めるなど、具体的な計画を立てて取り組まれますようお願いいたします。

★歯磨きと体力作りについて

1日3回の歯磨きと歯磨きカレンダーの記入の声かけもお願いします。（始業式に集めます）口腔内の健康は、感染症を始め全身の健康と関連していることが分かっています。長寿社会を健康な状態で過ごすために、今のうちから正しい歯磨きの習慣を身につけましょう。また、夏休み同様、冬休みも意識的に体を動かすよう取り組みの声かけをお願いします。雪遊びやスキー、スケートの他、除雪のお手伝いなどで体を動かしたり、筋トレやストレッチで楽しく運動する時間を設定し過ごせたらと思いますので、よろしくお願いいたします。

