



すまいる

ふゆやす 冬休み号



みなさん、ついに楽しみにしていた冬休みがやってきますね！
2学期はどうでしたか？ 自分のからだやところとたくさんお話をしながら、すごすことができましたか？ かぜやインフルエンザがはやる時期ですが、終業式に全員参加することができてよかったです。

では、3学期にげんきなみなさんと学校で会えることを楽しみにしています！ すてきな冬休みをすごしてください！

おん 温

ふゆやす けんこう 冬休みも健康にすごそう！

むかしからの言葉で「冷えは万病のもと」というものがあります。
「体の冷えはいろいろな病気のもとになる」という意味です。部屋をあたたくするだけでなく、体の中からあたたくして、冬を乗りこえましょう！



からだ・あたたか おふろで体を温める



からだ・あたたか 体を中から温める



あたたか 温かい服を着よう

冬は乾燥するので、
空気の加湿とお肌の保湿も
わすれずに！



ていおん 低温やけどに気をつけよう

はだ ちくせつ は 肌に直接貼らない

体を温める方法のひとつにカイロがあります。
カイロ（ほかにも湯たんぽなど）が、ながく肌にふれることでやけどをすることがあります。「低温やけど」です。低温やけどは気づかないうちに深いやけどになってしまうこともあるので、使い方に注意しましょう！



貼ったまま寝ない



あつくなったら外す

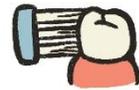
は 歯

まもろう！ みんなのピカピカな歯



上手な歯みがきのポイント

みがく歯によって、歯ブラシの向きをかえてみよう！



そとがわ

まよこ 真横からブラシをあてて歯の全体を！



さかいめ

歯の生えぎわに
ななめ（45度）に！



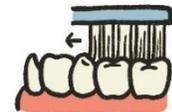
うちがわ

かがみを見ながら
ななめに！



まえはのうらがわ

下から上に動かして
かきだすように！



おくばのかみあわせ

ブラシを小さく
動かそう！

歯ブラシをやさしく歯にあてるのも大切なのだ！



は 歯みがきカレンダー

- ① 目標を書こう！
- ② なに色でぬるかを自分できめよう。
- ③ できた歯みがきの回数にあわせて色をぬろう。
- ④ 冬休みさいごの日に、感想を書こう。

ふゆやす 冬休みあけに提出があります。

は 歯みがきカレンダー

12月

日	月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	

② ③ ④

感想

②

④

たのしく！ポカポカ！ からだを動かそう

北海道では、たくさん雪がふりますね。みなさんにとって雪は
あたりまえのものかもしれません。でも、雪がふらないところでは
「雪がっせん」などの雪あそびはできません！
この地域・時期だからこそできる「雪あそび」をたくさんしましょう！

家のなかでもできる「ストレッチ」「筋トレ」もやってみましょう。



今年も1月にスケート授業があります。
冬休み中に準備をすすめましょう！

<日にち> ①1月16日 ②1月21日
③1月22日 ④1月24日

<準備> ぼうし、手ぶくろ、ティッシュ、スケートくつ、
カバー、マスクケース、刃をふくタオルなど

町のスケート教室も毎年人気です！ぜひ！

1月11日・1月12日 10:00~



本日で2学期が終わり、明日から子どもたちは冬休みです。今学期も、
感染症対策や子どもたちの健康安全面でたくさんのご協力をしていただ
いたことに感謝しています。ありがとうございました。

年末年始はさまざまな人と会ったり、冬のアクティビティをしたりなど、
子どもたちにとっても楽しみがたくさんある期間だと思います。その一方で、
生活リズムの崩れや雪による事故などの危険も潜んでいます。子どもたちが
元気に3学期も登校できるように、ご家庭でのご指導や注意喚起もお願いし
ます。

○3学期はじめの提出物についてご連絡です。

- ・「健康カード」 …お父さまの発育状況や眼科検診結果（10月実施）
を確認して表紙に押印してください。持病やアレルギー等の変更があれば記入をお願いします。
- ・「歯みがきカレンダー」…別紙で配布しています。3学期始業式に集めます。

○保護者の方へお願いです。

- ・歯磨きの声かけ … 1日3回食後の歯磨きと歯磨きカレンダーの記入の
十仕上げ磨き 声かけをお願いします。また、子どもの歯は抜けてい
るところがあったり、歯が小さかったりと歯磨きが難しいこともあります。3、4年生くらいまでは「仕上げ磨き」をしてあげられると理想的です。
- ・運動の声かけ … 今年度の体力テストの結果を参照するなどし、意識的
に体を動かすように声かけをお願いします。特に外での活動は近視の予防にもつながります。