



# すまいる



2学期が終わり、いよいよ冬休みが始まります！「よく寝る」「バランスよくご飯を食べる」「運動をする」の3つを心がけて、かぜに負けない体をつくりましょう。また、カイロや湯たんぽでの低温やけどにはご注意を！3学期にみんなと笑顔で会えることを楽しみにしています！それでは、すてきな冬休みを！

## 冬休み中も…つづけよう手洗い！

冬休み前にもう一度「手洗いのタイミング」を確認しましょう。



★石けんで30秒洗ったら、水洗い30秒  
★お湯ではなく水かぬるま湯で肌のうるおいを守る

本日で2学期が終わりました。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ありがとうございました。年末年始は子どもたちにとって楽しい行事がある一方で、生活リズムの崩れや雪による冬型の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。

### ○提出物について

①健康カード…発育状況や眼科健診結果（10月実施）の確認と表紙への押印、また持病やアレルギー等の変更があれば記入

②歯みがきカレンダー

まもろう！  
みんなのピカピカな歯

みがく歯によって、歯ブラシの向きを変えてみよう！

まよこ 真横からブラシをあてて歯の全体を！

は歯の生えぎわにななめ（45度）に！

かがみを見ながらななめに！

したから上に動かしてかきだすように！

歯ブラシをやさしく歯にあてるのも大切なのだ！

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。

冬休み明けに提出があります。