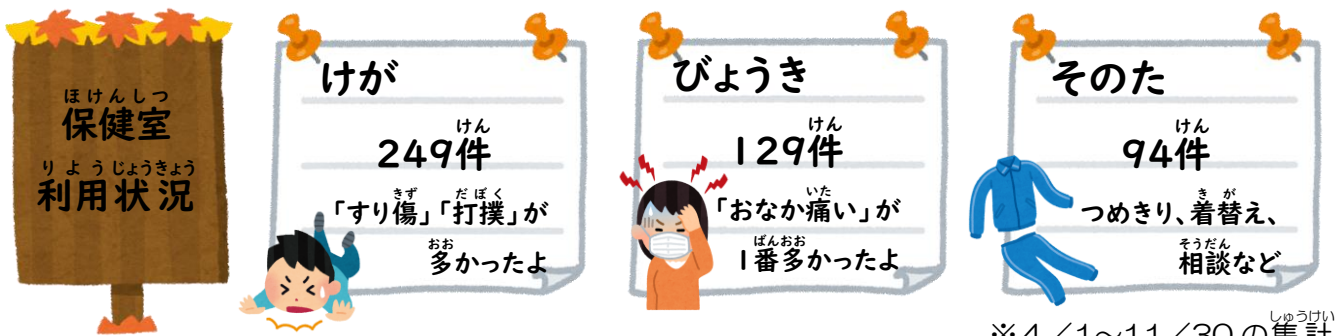


げんき

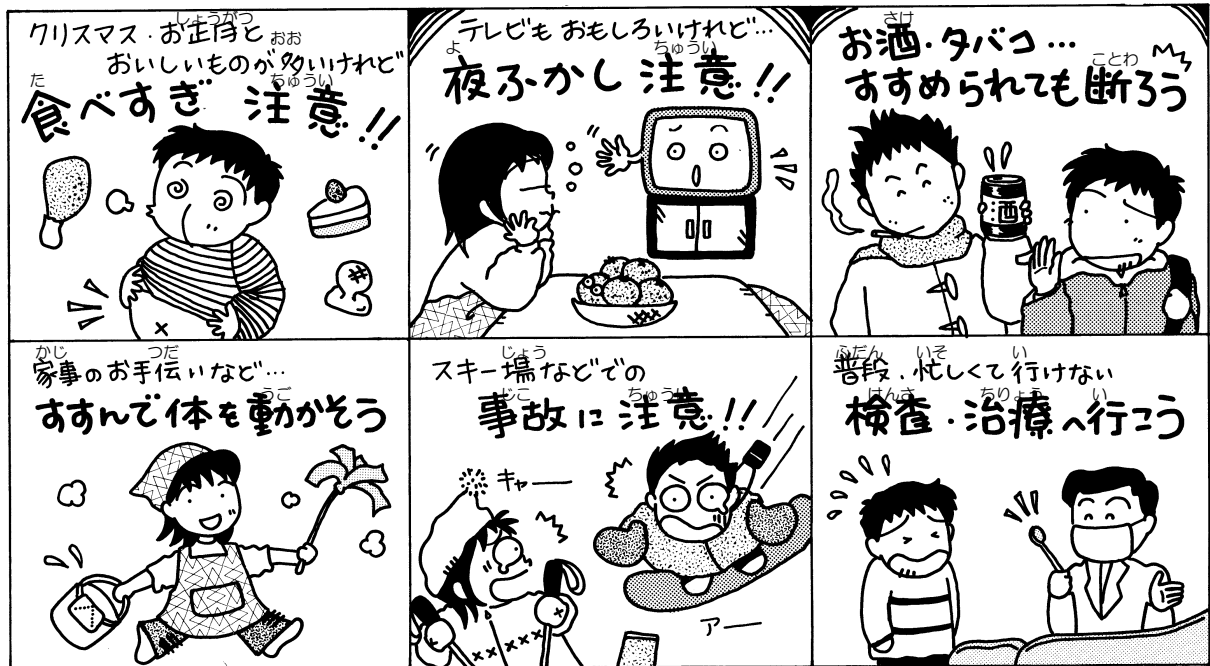
くれしりつながさこしょうがっこう
 呉市立長迫小学校
 令和5年12月21日(木)
 冬休み号 保健室

あと10日で令和6年を迎えます。あっという間の一年でしたね。11月の「元気カード」ではメディアと就寝の時刻に課題がみえますが、みんなの感想は「起きる時刻を守りたい」「朝頑張るって起きたい」等、朝しんどいなあと感じた人が多いようです。休みでも「時刻」を意識して、規則正しい生活を心がけましょう。そして、一日一日を大切に、笑顔で過ごしましょうね。



※4/1~11/30の集計

冬休みの健康生活



年末の大掃除、すすんでいるでしょうか？

お子様の着られなくなった服があれば、保健室に寄付していただくと助かります。服が汚れたとき等のために着替えを用意していますが、不足しています。どんなサイズでも助かります。ご協力、よろしくお願ひします。



★ふゆやすみの約束★



ふ だんからこまめに
あう
手洗いうがい!

や っぱい大事
だいじ
はやねはやあ
早寝早起き!

ゆ かいな仲間と
なかま
てきと うんどう
適度な運動!

す ききらいせず
き
なんでも食べる!

み がこう歯みがき
は
1日2回!



は ～歯みがきカレンダーがあります～

ふゆやす は
冬休みも歯みがきをがんばりましょう!

1日2回以上歯みがきをしたら「赤」で色をぬります。

なつやす は しゅうけいけっか ほけん こう
夏休みの歯みがきカレンダーの集計結果を、保健だより10月号で
お知らせしました。1日2回以上の歯みがきをしている人は平均44%
でした。朝晩、1日2回、みがく習慣を身につけましょう!

<夏休みに1日2回以上みがいていた人の割合>

1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
54.5%	40.0%	43.8%	62.5%	28.6%	42.9%

