



東広島市立乃美尾小学校 保健室

冬休み

思いっきり

ための



冬休みには、楽しい予定が 入っている人もいれば、勉強 をがんばる予定の人もいるか もしれません。すべての基本 となるのは心身の健康です。

とそうであたたかく 131

ラダデ 薄着はNG。 ト手に重ね着を しましょう。





ゆっくりつかりましょう。

12

寒いとつい家に引きこもってしまいがち。 でき ど からだ うご 適度に体を動かしましょう。





生活リズムを保つコツは早起き。 学校がある日と同じ時間に 起きましょう。

た食べすぎに注意して、腹八分目 を心がけましょう。

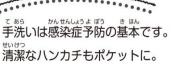






SNSは使い方を間違えると 思わぬトラブルに。







もう少しで今年も終わりです。今年1年を健康に過ごせましたか? 1年間を振り返って、健康に過ごせたかどうか、理由も一緒に考え てみましょう。そして、新しい1年を健康に過ごせるよう、その理由 をもとに来年の目標を決めましょう!

ほけんしつ 保健室から 冬休みの宿題

はみがきカレンダ

冬休みの間も朝・昼・夜の1日3回、はみがきをしま しょう。自分でめあてを染めて、はみがきを頑張りましょ う!1年生は、はみがき指導で学んだことを活かすことが できるといいですね。冬休みが終わったら、振り返りまで しっかり書いて担任の先生へ提出してください。



冬休みはイベントもあり、生活習慣が乱れやすいです。また、家族で出掛ける機 会もあるかと思います。規則正しい生活を心がけるとともに、感染症対策も行い、 体調に気を付けてお過ごしください。

冬休みも1日3回の歯みがきを意識づけ、自分でめあてを決めて頑張ることを目 的に歯みがきカレンダーを実施します。やり遂げられるように、励まし優しく見守 ってあげてください。ご協力お願いします。

おうちの方グ

給食試食会を実施しました!



12月5日(木)に1年生の保護者を対象に給食 試食会を実施しました。東広島学校給食センターの 片山栄養教諭から学校給食や栄養・食事について話 を聞き、普段見ることのない給食の配膳などの様子 も見ていただきました。各家庭で困っていることや 工夫していることなども交流し、食に関して様々な

話ができました。参加してくださった保護者の皆様、ありがとうございました。

家族で楽しく食卓を囲む時間を作り、時にはご家庭で給食の話もしてみてくださ い。今後とも望ましい食生活・学校給食についてご理解とご協力お願いします。