

# ほけんだより

## ～ 冬休み号 ～

令和2年12月24日  
ほけんだより No.12  
桐生市立西小学校

いよいよ、明日から冬休みですね！冬休みは、クリスマスやお正月など楽しいイベントがたくさんあります。イベントといえば、おいしい料理もつきものです。冬休み明けには発育測定もありますので、食べ過ぎには注意しましょうね。



### ★ 感染症を予防しよう！

今年の冬休みは、なるべく人ごみをさけ、出歩く場合はしっかりとマスクをし、家に帰ったら丁寧に手洗い・うがいをし、体調管理をしていきましょう。かぜや感染症に負けない体をつくるためには、早ね、早起き、バランスの良い食事を心がけることが大切です。



### ★ 冬休みもアウトメディア大作戦にチャレンジ！

冬休みはスペシャル番組が多く、ついつい長時間テレビを見てしまいがちです。また、寒いからといって、外で遊ぶずにゲームに夢中になる時間もふえてしまうかもしれません。メディアとの接触が多くなる冬休み、テレビやゲームの時間を決めて、家族と一緒にアウトメディアに取り組んでみましょう。

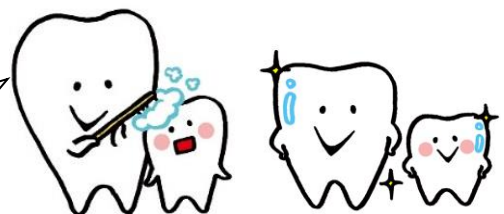
せっかくのお正月です。親戚や家族みんなでトランプやすごろく、羽子板、たこあげなどの遊びを試してみるのもいいですね。



### ★ 歯みがきカレンダーをつけましょう！

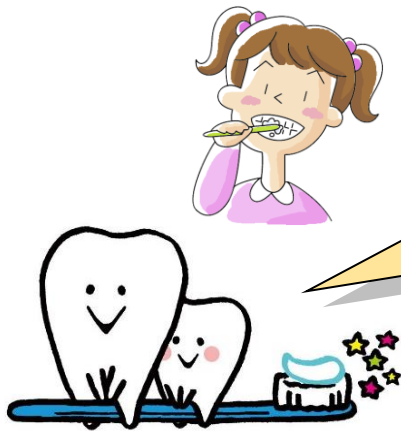
学校では給食の後に歯みがきタイムがありますが、冬休み中は自分で「食べたらみがく」を意識しないとけません。冬休み中、毎日忘れずに歯みがきをするために、歯みがきカレンダーをつけましょう。夏休みは、お昼の歯みがきができていない人がたくさんいました。冬休みは、お昼もしっかりと歯みがきができるといいですね。色ぬりの方法は、プリントをよく読んでください。

「アウトメディア大作戦&歯みがきカレンダー」は、  
**1月7日(木)**に提出してください！



# ★ 歯の治療やその他の病気の治療に行きましょう★

冬休みは、普段行けなかった病院に行く最後のチャンスです。学校から「受診のすすめ」をもらっている人は、この冬休みを利用して治しましょう。まだ治療が済んでいないという人には、「治療をしましょう」というお手紙を配りました。また、歯科・眼科の未受診者には、受診のすすめを再発行しましたので、確認をお願いします。治療が済んだら、用紙は学校に提出してください。



すばらしい!!

全員の歯科受診、治療が完了しました

1年 1組、ひかり学級

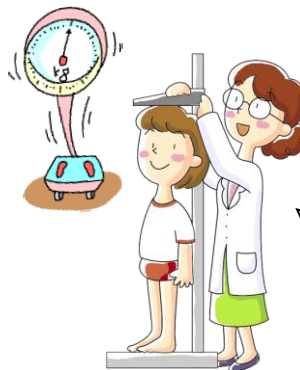
歯科の治療が完了していない人は...

1年 2組...1人    2年 1組...2人    3年 1組...2人    3年 2組...3人    4年 1組...7人  
4年 2組...4人    5年 1組...3人    5年 2組...7人    6年 1組...1人    6年 2組...3人

## 3学期 身体測定のおしらせ

1月 8日(金)    4年生  
12日(火)    5・6年生  
13日(水)    1・2・3年生

※服装：半袖の体育着、ハーフパンツ



身長を測るので

身体測定の日には...

- ・おだんごヘア
- ・ポニーテール

は、やめましょう。

3学期、また元気な姿であいましょう!

みなさま よい年をお迎えください

