ほけんだより

令和元年１２月３日
松波小学校

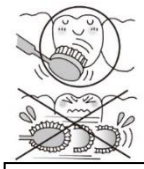
No.１８

２０１９年も残すところあと少し。今年はどんな１年でしたか？目標は達成できましたか？できたことも、あと一歩足りなかっとこともあるかと思いますが、みなさんの頑張りは必ずだれかが見ていますよ。

歯ピッカピカせんしゅけん！１位は・・・！？

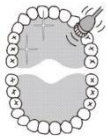
ついに！４年生が１位でゴールしました☆★
１２月の児童集会で表彰を行います。お楽しみに♪

１年生はあと４人、２年生はあと２人、３年生はあと５人、５年生はあと１人、６年生はあと４人です。
２０１９年のうちに治療を終わらせて、ピカピカな歯で新年を迎えられるといいですね。



こきざみに

かるい力で



一本ずつ

寒さ対策、万全ですか？

下着を着よう

汗を吸ってくれて**保温の効果**があります

上手に重ね着をしよう

空気の層をたくさん作ると**熱が逃げにくく**なります

３つの首を温めよう

首・手首・足首を温めると効果大！

シャツやランニング・キャミソールなどの下着を着ていない子がいます…！
汗を吸わせるためにも、着ましょうね。

どうしてそうじは大切なの？

３つの大切な意味

①快適（気持ちよく過ごすため）
汚れがたまった部屋で過ごすより、きれいな部屋のほうが気持ちいいですね。

②健康（元気に過ごすため）
ホコリの中にはバイキンがいっぱい。そのままにしておくと病気になるかもしれません。

③耐久（物を長く使うため）
汚れを取り除かないと使えなくなる物もあります。いつもきれいにしておけば、長持ちさせられます。

感謝の気持ちをこめて掃除して、気持ちよく新年を迎えましょう。

１「健康ノート」について　　本日配付しました！

２学期中の、お子様の成長や各治療の状態をご確認ください。体重は２か月ごと、身長は学期に１度測定しています。体重の増減がわかりやすいように、１～３年生は色のシールを、４～６年生はグラフを作成していますので、そちらもご覧ください。（お子さんが自分でシールを貼ったり、グラフをかいたりと頑張っています☺）短期間で急激な体重の増減がある場合は、生活習慣を考える必要があります。冬休みの食生活と運動のバランスがとれるようにご配慮ください。

また、ご覧になった「健康ノート」は１年生のみ表紙の「２学期」に押印し、**１３日（金）までに担任までお願いします**。（他の学年は、押印は今回必要ありません）

次回は、１月に身長と体重を測ります。

２「冬休みの生活チェック表」について　　２４日（終業式）に配付します！

早起き・早寝、朝ごはん、歯みがき（朝・昼・夜）、お手伝いの７項目についてのチェック表です。期間は１２月２５日（水）～１月７日（火）までです。「早起き」と「早寝」の時刻は、お子さんと相談して決めてください。お子さんに毎日〇か×を記入させてください。年末年始とお忙しい中ですが、お子さんへの声かけや励ましをしていただけると、お子さんも頑張れることと思います。

また、週末から「冬休み前の生活チェック」も行います。お子さんへのはげましの一言の記入をお願いします。

３「治療のおすすめ」について　２５日（通知表渡し）に配付します！

むし歯の治療をまだ開始していない場合は、冬休み中の治療をおすすめします。むし歯治療後は、「治療のおすすめ」にある報告書を提出してください。通院中の場合はお知らせください。むし歯だけでなく、視力や聴力など受診が必要な方は冬休み中に受診をしてください。