



げんきだより 12月号

今年も残すところ、あとわずか…！

2021年も、あと少しとなりました。冬休みは、クリスマスにお正月と、みなさんの楽しみにしているイベントがたくさんありますね。冬はいろいろな感染症が流行る時期なので、人の多いところにはなるべく行かないようにして、外に出るときは、必ずマスクを着けるようにしましょう。

もうすぐ冬休み！こんなことに気をつけよう！

食べすぎ、飲みすぎ注意！



クリスマスにお正月と、冬休みにはおいしいものを食べたり、甘いジュースを飲んだりする機会がたくさん…。いわゆる正月太りに注意です。

夜ふかしのしすぎに注意！



年末年始には、おもしろいテレビ番組がたくさん放送されていてついつい夜遅くまで見てしまいがちです。時間を決めて、きちんと睡眠をとりましょう。

すすんで体を動かそう！



冬休み中、家でずっとゴロゴロ・ダラダラ…していると、体がなまけてしまいます。外に遊びに出かけたりお手伝いなどしたりして、積極的に体を動かしましょう！

かぜやインフルエンザを予防しよう！



真合が悪くて冬休み中はなにもできなかった…。なんてことにならないために、手洗い・うがい・マスクの着用・換気など自分でできることをしましょう！

いちねん けい がんたん 一年の計は元旦にあり！



この言葉を知っていますか？この言葉は、“一年の計画は1月1日（元旦）に立てるのがよい”という意味です。ぜひ、今年の自分を振り返り、2022年の目標を立ててみてください。そして、目標が達成できるように一年間がんばってください！



保護者の方へ

健康観察アプリ（LEBER）について

冬休みの間も、健康観察アプリ（LEBER）に体温の記録をお願いいたします。

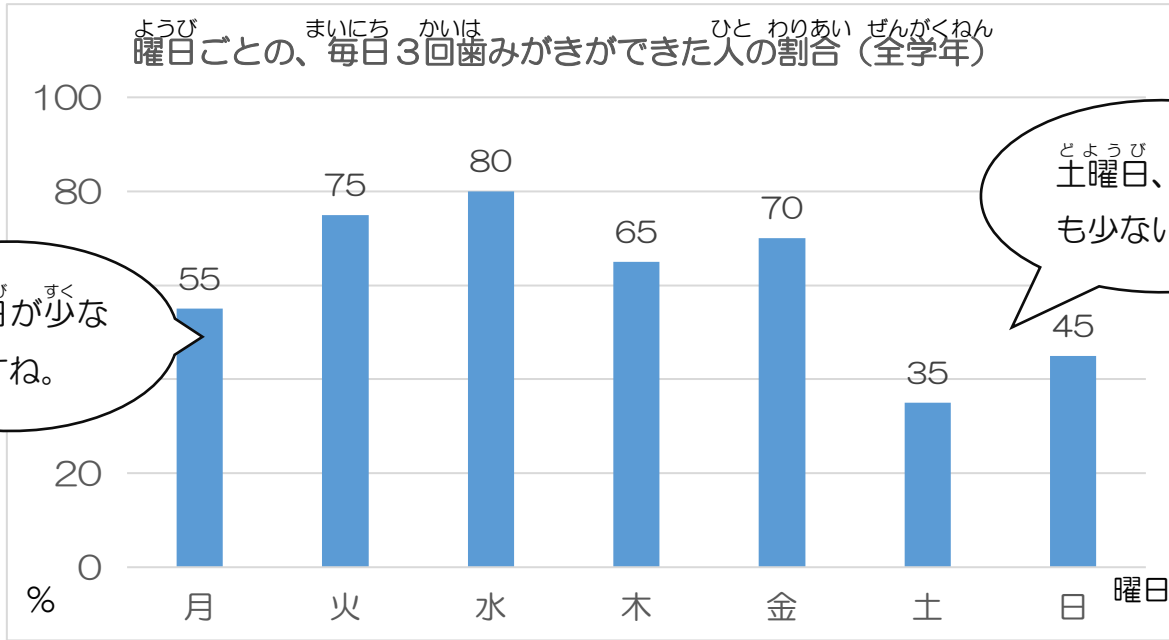
※感染が疑われる場合などに、過去2週間の体温の記録が必要となります。

※日にちをさかのぼっての入力はできません。毎朝、必ず入力してください。

は 歯みがきカレンダー けっかはっぴょう 結果発表！

夏休みのはみがきカレンダーの結果はこのようになりました。冬休みも歯みがきカレンダーの宿題があります。大切な自分の歯です。毎日しっかり歯みがきをしましょう。

曜日ごとの、毎日3回歯みがきできた人の割合（全学年）



月曜日が少ないですね。



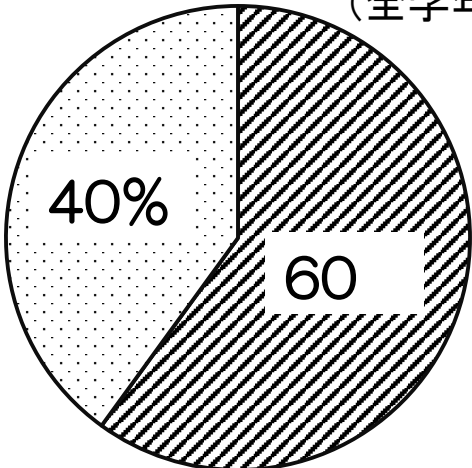
土曜日、日曜日 も少ない！



他の曜日と比べて、月曜日、土曜日、日曜日に歯みがきできた人の数が少ないですね。平日にできなかった理由として、習い事があり時間がなかった、疲れて寝てしまったなどの理由が多かったです。また、土曜日と日曜日は、遊びなどでできなかった人が多かったようです。



毎日、昼食後に歯みがきできた人の割合（全学年）



■できた
□できなかった

昼食後の歯みがきは、出かけていて…遊んでいて…と忘れがちですが、食べたらみがく！を習慣にして、昼食のあともきちんと歯をみがきましょう！

「歯みがき」はなぜ大切なの？

「歯みがき」は毎日、健康に過ごすための基本です。虫歯で歯が少しでも痛いと、食べることができません。

小学生の今は食べて、栄養をとることが大切。よく噛んで、食べることは、丈夫なカラダを作ります。丈夫なカラダは大人になる、第一歩。

虫歯を防ぐには、「毎日の歯みがき」が大切なのです。

