

げんきいっぱい！

豊田市立駒場小学校

保健だより

令和6年 12月 23日 冬休み号

保健室

※おうちの人と読みましょう

2024年も終わりに近づいています。12月の間に、この1年を振り返りましょう。そして、
元気いっぱいに新年を迎えられるよう、健康な生活でパワーをためておきましょう！

裏面の『歯っぴーシート』にも挑戦してみてくださいね。



☆☆☆冬休みも健康にすごそう！「たのしいふゆやすみ」☆☆☆

<div>た</div> <div></div> <div>食べた後はしっかり歯みがき！</div> <div>冬休みも、1日2回（3回）、 食後のていねいな歯みがきを続け ましょう。</div>	<div>の</div> <div></div> <div>飲みすぎ・食べすぎに注意！</div> <div>クリスマスやお正月がやって きますが、なるべくバランスの よい食事を心がけましょう。</div>	<div>し</div> <div></div> <div>閉めっぱなしはキケン！</div> <div>1時間に1回、5分間くらい 窓を開けて、よごれた空気を入 れかえましょう。</div>
<div>い</div> <div></div> <div>いってきます！外で元気に遊ぼう</div> <div>外で体を動かすことで、心も 体もポカポカに。気分転換やス トレス発散にもなります。</div>	<div>ふ</div> <div></div> <div>フルーツや野菜で感染症予防！</div> <div>フルーツや野菜に含まれるビ タミンをたっぷり摂って、病気 を予防しましょう。</div>	<div>ゆ</div> <div></div> <div>ゆっくり心と体をリラックス♪</div> <div>意識して体を休め、心もリ ラックス。温かいお風呂につか るのもよいですね。</div>
<div>や</div> <div></div> <div>やりすぎ注意！スマホやゲーム</div> <div>休みの日は時間を忘れてスマホ やゲームに夢中になりがちです。 ルールを決めて使いましょう。</div>	<div>す</div> <div></div> <div>すいみん時間はたっぷりと！</div> <div>ねる時刻と起きる時刻を決め て、しっかりすいみんをとりま しょう。夜ふかしに注意！</div>	<div>み</div> <div></div> <div>みんなで過ごす時間を大切に♡</div> <div>ごはんを食べながら、お手伝 いをしながら…など、家族と過 ごせる時間をつくりましょう！</div>

第3回げんきいっぱい大作戦(1月8日～10日)

冬休み明けに、今年度最後の「げんきいっぱい大作戦」(生活点検)があります。学校が始まってから、
毎日規則正しい生活をして元気に過ごせるように、冬休み中から生活リズムを整えておきましょう。

ふゆやすみ 歯っぴーシート



ねん
年



くみ
組

ばん
番

なまえ
なまえ

★朝と夜、歯みがきをしたら色をぬろう。毎日忘れずにできるようにがんばろう！



	12月24日 (火)	12月25日 (水)	12月26日 (木)	12月27日 (金)	12月28日 (土)	12月29日 (日)	12月30日 (月)	12月31日 (火)
あそ								
ちよ								
	1月1日 (水)	1月2日 (木)	1月3日 (金)	1月4日 (土)	1月5日 (日)	1月6日 (月)	<p>このシートに取り組んだ人は、 担任の先生に提出してね！</p>  	
あそ								
ちよ								

ふりかえりをかきましょう。

1月7日 (火) に提出