

# ＊ ぽけんだより ＊ 12月号

## 家庭 数

令和7年12月発行  
石戸小学校 保健室

### 2025年、どんな1年でしたか？

あっという間に2025年も最後の月になりました。今年をふりかえると、はじめに浮かぶ思い出はなんですか。寒くなってきましたが、外で遊んでいる人がたくさんいて素晴らしいです。冬休みも、「早寝早起き朝ごはん朝うんち」を目標に、毎日元気で過ごしましょう！

ふゆやす  
冬休みを  
おも  
思いっきり

たのしむ  
がんばる

ための

あい  
合  
こ  
と  
言  
ば  
葉

## 「ふゆにまけない！」

### ふくそうであたたかく

うすぎ しょうす かさ ぎ  
薄着はNG！上手に重ね着  
をしましょう。



### ゆっくお風呂に入ろう

シャワーだけですま  
さず、湯ぶねにゆっく  
りつかりましょう。



### にっちゅうは外で運動！

さむ 寒いといふ家に引き  
こもりがち。適度に  
からだ うご 体を動かしましょう。



### ま ずは早起きから

せいかつ 生活リズムを保つコツは早起き。  
がっこう 学校がある日と同じ時間に  
おきましよう。



### けんこうてきな食生活を

たす 食べ過ぎに注意して、腹八分目  
を心がけましょう。



### なんでもかんでも投稿しない！

SNS は使い方を間違えると  
おも 思わぬトラブルに・・・



### い つも手洗いうがい忘れずに

てあら 手洗いは感染症予防の基本です。  
せいけつ 清潔なハンカチもポケットに！



### 風邪をひいたら・・・

どんなに気を付けていても風邪をひくことはあります。  
でも過ごし方次第で、早く治せますよ！

かじつ  
加湿する

ふろ はい  
お風呂に入って  
からだ あたた 体を温める

すいぶんほきゅう  
こまめな水分補給

3学期、元気なみなさんに会えますように♪



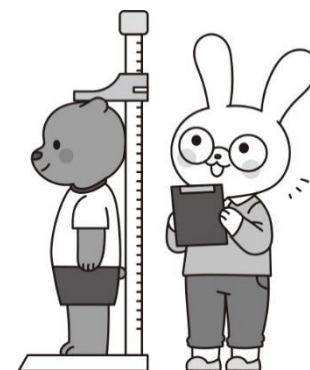
## ＊ はついくそくてい 発育測定について ＊

3学期に入っすぐ、今年度3回目の発育測定を行います。  
保健室で、身長と体重を測ります。

＊ 1月13日(火) 1・2・3年生・なの花

＊ 1月14日(水) 4・5・6年生

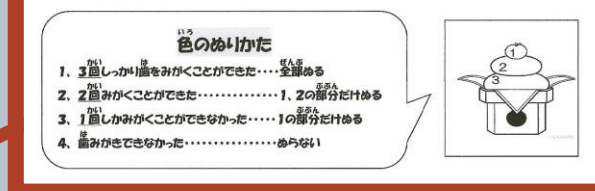
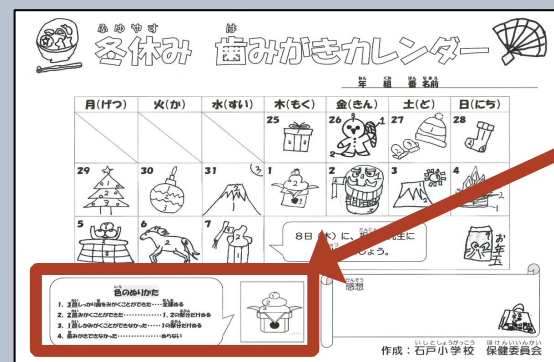
9月と比べて、自分がどれだけ成長したか楽しみですね。



## ぽけんしつ ふゆやす しゅくだい 保健室から冬休みの宿題

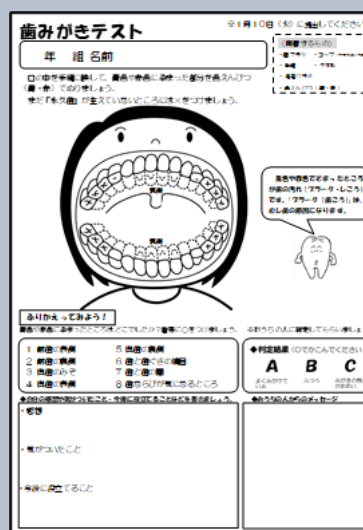
### ①冬休み歯みがきカレンダー

夏休みに続き、冬休みも保健委員会の児童のみなさんが一生懸命工夫して作成してくれました。冬休み中も1日3回を目標に、しっかりと歯みがきをして丈夫な歯を目指しましょう。



※ぬりえではありません！  
その日に歯みがきをした回数に合わせて  
色をぬってください。

### ②歯みがきテスト



毎年、冬休み中にお願している歯みがきテストを、  
今年度も実施します。

カラーテスターというタブレットを口の中に入ると、  
歯みがきでよごれが取りきれなかった歯は赤く染まり  
ます。自分の歯はどこが磨けていないのか、どこが磨き  
にくいのか知ることができます。ぜひ、おうちのひと  
と一緒にやってみてください。

詳しいやり方などを記載したお手紙と、  
カラーテスタータブレットを配布します。

どちらも、**1月9日**に担任の先生に提出してください。