

# ほけんだより 12月

No. 26  
H30.12.21.  
青郷小学校

## げんき ふゆやす 元気に楽しく、冬休み!!

いよいよ待ちに待った冬休みですね。今回の冬休みは17日間あります。その間にはクリスマスやお正月があって、楽しい計画がある人も多いことでしょう。でも、生活のリズムをくずすと体調をくずすことにつながります。十分に気をつけて過ごし、1月8日の始業式には元気に会いましょう。



## 冬休み、こんなことに気をつけて!



ねんまつねんし はや はや お  
年末年始も早ね早起



た 食べすぎに注意



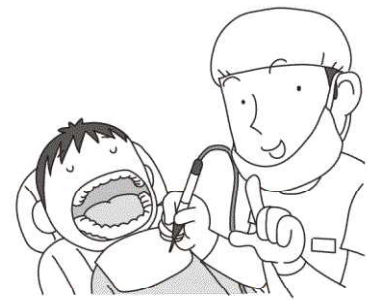
かなら あさ  
必ず朝ごはん



そと かえ てあら  
外から帰ったらうがい手洗い



てきど うんどう  
適度な運動



ふゆやす かなら  
冬休み中に必ずちりょう

## せいきょうは 歯っぴーセミナー終了

たくさんの方が、パズルやまちがいさがし、クイズなどに楽しく取り組んでくれました。これからも、歯だけでなく、健康について楽しく学習していきましょう。



1学期の歯科検診の結果、治りょうが必要なむし歯があった人のうち、歯医者さんでの治りょうが完了した人は、今のところ、約64%で、この数字は夏休み明けからあまりふえていません。目標100%をめざして、まだの人は歯医者さんへ急ぎましょう

さあ、冬休みも、健康目標は

# 「子どもたかはま健康づくり10か条」から

今年の冬休みも、「子どもたかはま健康づくり10か条」の中から自分にあった健康目標を決めて取り組んでもらうことにします。

夏休みの取組では、みなさんの目標として多かったのは、①第1条「ひと口めは野菜から」、②第6条「毎日からだを動かす」、③第5条「早ね、早起き、朝ごはん」でした。

今の自分に足りないことは何かを考え、おうちの人とよく相談して目標を決めましょう。そして「健康カレンダー」に色をぬって確認しながら、健康な冬休みを過ごしましょう。

## 目標を決めるときのやくそく

- 第4条と第8条は選べません。
- 第5条、第9条、第10条を選ぶ場合は、できるだけ具体的な内容にしましょう。
  - \* 第5条「早ね、早おき、朝ごはん」 → 9時半までにねる など
  - \* 第10条「自分の心を大事にする」 → 毎日、家族と10分以上話す など



**冬休み健康カレンダー**

今年の冬休みも「子どもたかはま健康づくり10か条」を参考に健康日割を決めます。そして、それを守って健康で楽しい冬休みをすごしましょう。

※第4条と第8条は選べません。  
 ※第5条、第9条、第10条はできるだけ具体的な内容にしましょう。  
 (例 第5条 9時半までにねる。)

記入の目安  
 第 条 「 \_\_\_\_\_ 」

12/22	12/23	12/24	12/25	12/26
12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
1/1	1/2	1/3	1/4	1/5
1/6	1/7	色をぬれた日数 ( ) 日		
ほんせい		おうちの人から		

色をぬれた日数 ( ) 日  
 □ できてきた  
 ○ ほぼできてきた  
 △ あまりできてきた

