



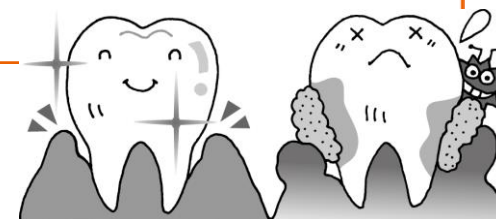
平成29年12月22日
赤崎小学校 ほけんしつ

いよいよ冬休みです。冬休みにはクリスマスやお正月など楽しい行事がたくさんあります。それにともなって、夜遅くまで起きていたり、食べすぎたりして生活リズムがみだれ、体調をくずしやすくなります。健康で楽しい冬休みを過ごすために、下の絵馬にかいてあることをまもって生活するようにしましょう。新しい年になって元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。



ほけんしつからのお願い

11～12月の歯科検診でちりょうが必要だった人は、冬休みに必ずちりょうに行きましょう。むし歯は自然にはなおりません。ひどくなってからだ、ちりょうに時間がかかりますし、いたい思いをすることになるかもしれません。早めにちりょうをして、いつまでも健康な歯でいましょう。



み

んなで元気に登校しましょう。一月九日。



す

いみんはしっかりと。

「よふかし」しません。

や

りすぎ注意! ゲーム・テレビ・ケータイの

ルールを決めて守りましょう。

ゆ

だんは禁物!

こまめな手洗いというがいでかせ予防。



ふ

だんより、がんばってみようお手伝い。



い

のちはひとつ。たいせつに。

し

っかり歯みがき一日三回。忘れずに。



の

こさず食べよう、きれいなものも。

一日三食しっかりと。

た

べすぎない。ケーキやおもち、ほどほどに。

