

# ほけんだより 12月

三村小学校  
No.9  
令和5年12月

12月はイベントが盛りだくさんで楽しい季節ですね。そして、もうすぐ冬休みがやってきます。一年の疲れが出て体調を崩してしまわないように、生活リズムを整えて過ごしてくださいね。



## 今月の保健安全目標

- 寒さに負けない強い体をつくろう
- 冬を安全に楽しく過ごそう

## 元気マンの 元気の秘密!

元気マンは、寒い冬でも元気いっぱい。理由を教えてください!

早寝早起きする



## 保健安全委員会による紙しばい



1年生に向けて「秋バテ・かぜ予防」の紙しばいを行いました

紙しばいは保健安全委員会の手作りです。みんなで協力して作りました



## 歯みがき週間

12月4日(月)～12月8日(金)は、「歯みがき週間」です。それぞれ歯をみがくときに、がんばりたいこと・気をつけたいことなどの目標を決めて、給食後の歯みがきに取り組みましょう。

**歯みがき ふりかえり カード**

★ 歯をみがくときに、がんばりたいこと・気をつけたいことを書きましょう。

★ 給食後の歯みがきをふりかえりましょう。

	12/4 (月)	12/5 (火)	12/6 (水)	12/7 (木)	12/8 (金)
歯をみがくときに、がんばりたいこと・気をつけたいことを書きましょう。					
歯をみがくときに、がんばりたいこと・気をつけたいことを書きましょう。					
歯をみがくときに、がんばりたいこと・気をつけたいことを書きましょう。					

★ 1週間の歯みがきのふりかえりを書きましょう。

「歯みがき ふりかえり カード」を記入しよう!  
「歯のみがき方」を意識しながら、みがきましょう。

