

# はげんだより 12月



除夜の鐘が鳴り響く中、気持ちを新たにす大晦日。「晦日」はもともと「三十日」と書きます。一年の最後だから「大晦日」になるのです。昔の人たちは、家にやってくる都市神様を迎えるために寝ないで待っていたのだとか。形は違っても、大晦日に夜更かしをするのは今も昔も同じですね。楽しい事がたくさんある冬休みですが、煩惱を捨て、「早寝・早起・朝ごはん」を常に心がけて過ごせるといいですね。

## 保健室の利用状況

病気

のべ 45人

けが

のべ 55人

合計 のべ100人

令和4年9月1日～12月16日まで

昨年度と比べると、具合の悪くなる人は増えたものの、けがをする人がぐっと減っていました。落ち着いて過ごすことができたのだと思います。

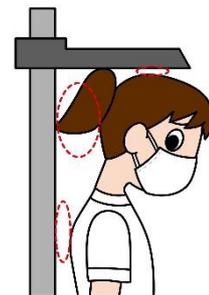


## 発達測定を行います

1月12日(木) 1～3年生  
16日(月) 5, 6年生

13日(金) 4年生

体操着を忘れずに持ってきましょう。また、女の子は頭のてっぺんで髪の毛を結んでいると正しく測定できません。工夫して髪の毛を結んできましょう。



冬休みの歯みがきカレンダーをくばります。時間をかけて1本1本丁寧に磨きましょう。

むし歯がある人は冬休みを利用して治療をしましょう。大人の歯は一生使う大切なものです。自分でしっかりと守りましょう。



ふゆやす

き

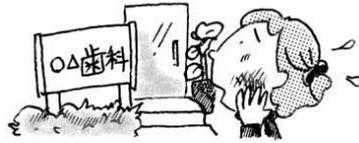
せいかつ

# 冬休みはこんなことに気をつけて生活をしましょう

やす ちゅう がっこう い  
休み中も、学校に行く  
ひ おな じかん ね おき  
日と同じ時間に寝起き  
をしよう。



むし ば ちりょう  
むし歯などの治療は、  
やす ちゅう  
休み中にすませよう。



ごちそうの食べすぎに  
き  
気をつけよう。



いち かい めざ  
1日3回を目指して、  
は  
歯みがきをしよう。



やす ひ あさ  
休みの日も、朝ごはん  
をしっかりと食べよう。



そと かえ  
外から帰ってきたら、  
うがい・手洗いをしよ  
う。



いえ てっだ  
家の手伝いをしっかり  
しよう。



しょくじ まえ あと  
食事の前やトイレの後  
は、せっけんて 手をあら  
う。



よふ  
夜更かしをしないよう  
にしよう。



バランスよく何でも  
た  
食べよう。



せいかつ  
生活リズムの見直しを  
しよう。



あさ た  
朝ごはんを食べたら、  
トイレに行こう。



がっき がつとおか げんき どうこう  
3学期は1月10日からです。元気に登校してきましょう。