

「ほっ」❤️ とする保健室からのほけんだより



平成29年12月22日  
冬休み前臨時号  
上沖小学校保健室  
おうちの人とよみましょう

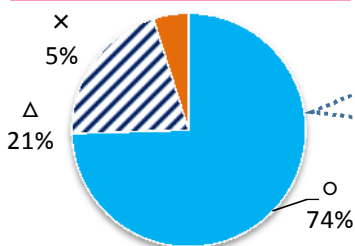
# ほっとけんしつ

2017年も早いもので残り数日となりました。みなさんにとって2017年はどんな年でしたか？成功した出来事も、失敗した出来事も、みなさんが次のステップに進むための大切なエネルギーになるはずです。1年間の生活を振り返り、2018年につなげましょう。そして、もうすぐ待ちに待った冬休みです。体調を崩したり、けがをすることなく充実した冬休みにしましょう。また来年も、みなさんのたくさんの笑顔に会えますように。

## 健康積立カード

## 2学期結果報告

### はやねはやおきをする



まずは十分な睡眠時間を確保しましょう。低・中学年は9～10時間、高学年は8時間の睡眠がよりよい成長に必要なだとされています。早く寝るとスッキリと目覚めることができ、朝ごはんもしっかり食べられます。

### 1日3回はみがきをする

上沖小学校のみなさんは、約10人のうち7人は1日3回はみがきができています。しかし残りの約3人はなかなか定着ができていないようです。冬休みは給食後のみがきタイムがありません。忘れがちなお歯のはみがきもていねいに行いましょう。

