



令和3年 12月23日  
鳥取市立明德小学校  
保健室

おうちの人と一緒に読みましょう。

2021年(令和3年)も残りわずか。今年はどんなことがありましたか？  
小さなことでもいいことが集まれば、前に進む力になります。よくな  
ったことを思い返して反省することも大切ですが、よかったことをたくさ  
ん思い出して、新しい年へのエネルギーにしましょう。体調にもき  
をつけて、よい年末年始をお過ごしください！

## 1. むし歯の治療をお願いします！

歯は一生の宝、健康な生活を送るためにも大事なものです。  
治療がまだの場合、必ず治療に行かしてください。  
特別医療費助成制度(小児)を活用してください。

## 2. 規則正しい生活をさせましょう！

つい遅くまで起きてしまいがちです。学校の生活リズムを崩さ  
ないようにさせてください。早起きをして朝日をあびるとから  
だをしっかり目覚めさせることができます。そして、朝ごはん  
は1日の元気の源です。

## 3. 体を動かさせましょう！

寒いからといって家の中にももってばかりいないで、外で遊ばせ  
ましょう。お家の人と一緒にいかがでしょうか。

## 4. テレビを見ない時間や

### ゲームをしない日をつくらせましょう！

#### (ノーマディアに挑戦)

家庭学習の時間や睡眠時間の確保などには、ノーマディアが  
有効です。家族で話し合っ、自主的にノーマディアに取り組み  
せましょう。

## 5. 感染症の予防をさせましょう！

外出する時はマスク、帰宅後は手洗い・うがいの声かけをお  
願いします。

4月7日(水)から12月22日(水)の期間で全員出席が83日  
です。みんなが元気に登校してくると、とてもうれしいです。

※1月7日(金)後期後半開始日には、みんなが元気に登校できること  
を願っています！

## 冬休み

### 目標を持って生活しよう！

生活リズムの基本は、睡眠

☆起きる時刻 :

☆寝る時刻 :

+

治療は終わっていますか？

家のお手伝いもしよう



元気で充実した冬休みを！

保健

## 冬休みあけの行事予定

※発育測定の日 ※やむを得ず  
変更をする場合もあります。

1月は、身長と体重をはかります。  
1年間どのくらい成長しているかとて  
も楽しみです。

学年	日時、時間
1年ひまわり	R4.1/12 2校時
2年	R4.1/11 3校時
3年	R4.1/13 3校時
4年こすもす	R4.1/11 4校時
5年	R4.1/13 4校時
6年ひまわり	R4.1/11 2校時

