



〇〇すぎに注意して!

冬休みは

**食べすぎ**

クリスマスやお正月など、ついつい食が進む行事が多いですね…。



**やりすぎ**

一日中、スマホを使ったり、ゲームをしたりしないようにね!



**ダラダラしすぎ**

夜ふかししたり、部屋でゴロゴロしてばかりだと生活リズムが乱れてしまいますよ。



おいしいものを食べた後も必ず歯みがき!



〈宿題内容〉

①冬休み歯みがきカレンダー

保健委員会のメンバーがかわいく作ってくれました。毎日ていねいに歯みがきをして、色をぬってください。

②メディアコントロールチャレンジカード

保健室から冬休みの宿題プリントが1枚あります。

**歯みがき教室がありました**

12/11(木)に歯科衛生士会から歯科衛生士さんが来てくださり、4・6年生対象に歯みがき教室を行いました。4年生では、おやつの食べ方について、6年生はむし歯と歯肉炎について教えていただきました。

歯垢染め出し液を使って、歯みがきチェックをしました。みんな思ったより歯が赤く染まったことにおどろいていました。ていねいに歯をみがく方法を教えていただきながら歯をみがいていきました。歯みがきが終わった後、鏡を見て「ピカピカになってすっきりした」「みがく前より歯がつるつるになった」「こんなにみがけていないとは思ってなかった」などの感想がでました。

歯科衛生士さんより保護者のみなさまにお願いがありました。「乳歯が永久歯に生えかわるまでは、仕上げみがきをしてあげてください。お忙しいと思いますが月に1回でも、歯の様子を見ながら、子供とのふれあいの時間をつくってみてください。」とのことでした。ぜひ、この冬休み中に歯みがきで親子の時間をつくっててくださいね。



年末年始は「脱」メディア



NOメディアタイムを作ろう!

1月8日(水)に担任の先生に提出しましょう。