

ふゆやすみ ゆうわくにまけずにすごそう！



しょうがつ
クリスマス、お正月、
た ちゅうい
食べすぎに注意



きけ やくぶつ
タバコ、お酒、薬物、
さそ こたわ
誘われても断る



よ ふ
夜更かししないで
き そくただ せいかつ
規則正しい生活を



だらだら、ごろごろ
せす、体を動かそう

ほ こ し ゃ み な さ ま ～保護者の皆様へ～

い か ごじつ ふゆやす まえ はいふ かくにん ねが
以下のものについて、後日（冬休み前）配付します。ご確認をお願いします。

① けんこうカード

「けんこうカード」には、子どもたちの成長の様子等を記録しています。ご確認のうえ、押印していただき、新学期に提出してください。また、肥満度が20%以上の場合、生活習慣を見直し、家族みんなで心がけてみてください。成長期には身長も伸びるため、まずは体重を維持することから始めましょう。

② はみがきカレンダー

しょうがくぶ じどう ふゆやす ちゅう
小学部の児童に、冬休み中の『はみがきカレンダー』を配付します。特に、夕食後あるいは寝る前の歯みがきが大切です。

いち かい は いろ しんがっき ていしゅつ
1日3回しっかり歯をみがき、色をぬったりシールをはったりして新学期に提出してください。

③ 預かり薬について

ほけんしつ あす くすりなど いちどへんきやく
保健室でお預かりしている薬等について、一度返却します。

しょうきげんなど かくにん がっししゅうりょうび しょうきげん き あたら
使用期限等を確認していただき、3学期終了日までに使用期限の切れるものは、新しいものに交換し、始業式に児童生徒に持たせるようにしてください。