

# すこやか

南原小学校  
保健だより  
令和2年12月23日  
NO. 11

ふゆやす とう  
冬休み号

2学期も残りわずかとなりました。冬休みは期間が短いですが、クリスマスに大晦日、お正月と行事がたくさんあります。季節の行事を楽しんで良いお年を迎えてください。冬休み明けもみなさんの元気な姿に会えるのを楽しみにしています。



ふゆやす きそくただ せいかつ  
冬休みも規則正しい生活を！！



「冬休みだからいっか」と夜遅くまで起きていたり、「学校がないから」と朝遅くまで寝ていたりせず、お休みだからこそメリハリのある生活をしましょう。冬休みといっても13日間しかありません。あっという間に3学期になってしまいます。せっかくの冬休みを健康に楽しく充実したものにしましょう。

<p>はやね</p>	<p>はやおき</p>	<p>あさごはん</p>	<p>きちんとはいべん</p>
<p>えいようバランス</p>	<p>うんどう</p>	<p>リフレッシュ</p>	<p>おてつだい</p>

ほごしゃ みなさま  
保護者の皆様へ

は ちりょう きょうりよく ねが  
歯の治療へご協力お願いします



ほけんだよりとは別に、歯の治療について未受診の方には「歯科受診のすすめ」という通知を配付しました。歯科検診も2学期に実施だったためか、例年より治療率が低い状況です。放置すると、乳歯の虫歯が永久歯も虫歯にしまったり、歯並びが悪くなったり、痛みが増すおそれがあります。日光市は、子ども医療費助成で治療費が無料ですので、冬休みを利用して通院に行かれることをお勧めいたします。