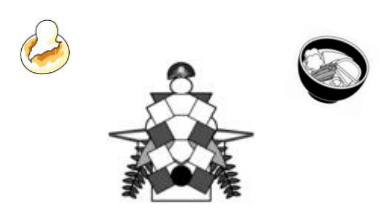


ご家族の方へのお願い



2020年も残りあとわずか。みなさんは今年一年、体も心も楽しく元気に過ごせましたか？ 年末年始は楽しいイベントや外出の機会が多い時です。いつも以上に体調管理に気を付けて、新年・新学期を元気に迎えられるようにしましょう。

健康カルタ「たのしいふゆやすみ」で冬休みも規則正しい生活を

<p><b>た</b> べた後 寝る前 歯みがき 忘れずに</p> <p><b>ポイント</b> 特に寝る前はしっかりしよう</p>	<p><b>の</b> どほうがい 手はよく洗って かぜ予防</p>	<p><b>し</b> つ内の 気温・湿度を 快適に</p> <p><b>ポイント</b> 室温20~22℃ 湿度40~60%</p>	<p><b>い</b> つもの時間 に 早寝・早起き 朝ごはん</p> <p><b>ポイント</b> 学校がある日と 同じ生活リズムで</p>	<p>お家の人とゆっくり話したり、進んで大そうじのお手伝いをしたりしましょう。</p>
<p><b>ふ</b> ゆだけど 体を動かして 遊びましょう</p>	<p><b>ゆ</b> だんだん 夜ふかし、湯冷め かぜのもと</p>	<p><b>や</b> つてみたい 気持ち 挑戦しよう</p>	<p><b>す</b> ケジュール、 守って充実 冬休み</p> <p><b>ポイント</b> ゲームやテレビは時間をきめて</p>	<p><b>み</b> んなで 過ごす時間 が いちばん</p>

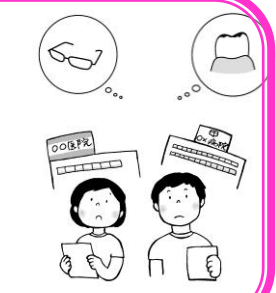
◆冬休み生活習慣カレンダー

PTA教養・衛生委員会企画の「冬休み生活習慣カレンダー」を実施します。「1日の始まりは、就寝時刻から始まる」と言われ、早寝をすると自然に早起きができます。年末年始は家族団らんの楽しい日が多くあると思います。特別な日は遅くまで起きていることもあると思いますが、できる限り早寝早起きができるような環境を整えてください。

冬休みが始まるまでに、起床・就寝時刻や学習の時間、テレビ・ゲーム・インターネットの時間について家族で決めてください。そして、お子さんがその目標を守れるように、冬休み中も声かけをお願いします。

◆今年の治療は今年のうちに

治療カードをもらっている方は、必ず受診を済ませてください。「要注意乳歯が抜けてしまったので受診の必要がない」「治療カードを紛失した」等、何かありましたらお知らせください。受診済みの場合は、治療カードを提出するようお願いいたします。



◆3学期の身体・視力測定について

1月に身長・体重・視力測定を行います。長袖、長ズボン、眼鏡（該当者のみ）の準備をお願いします。

8日（金）高学年 ・ 12日（火）中学年 ・ 13日（水）低学年



感染症を予防するために…

<p>朝ごはんも しっかりと食べよう</p> <p>好き嫌いしない</p>	<p>ひとご 人混みではマスクをする</p>	<p>へや 部屋の換気をする</p>	<p>うがいや手洗いをしっかりする</p>
---	----------------------------	------------------------	-----------------------

2021年も元気に過ごせますように…  
みなさん、良いお年をお迎えください。  
来年もよろしくお祈りいたします。

