

おうちのひとと いっしょによみましょう。

# ほけんだより

常金丸小学校  
ほけんしつ  
2024年(令和6年)  
1月16日  
NO. 12

冬やすみは家族みんなで豊かな時間をすごせましたか。  
「冬休み生活カード」のおうちの方のコメントを見せてもらうと、「いそがしい年末、子どものおてつだいに助けられた」とか、「親子でじゅうなん体操をやって楽しかった」など、ほほえましいものが多くありました。  
今月は、校内マラソン大会があります。「早ね早おきと 朝ごはん」で体調をととのえましょう。

ミニ保健週間 1月22日～25日

「身体測定」の後、  
「ミニほけん」で「歯と口の健康」についてお話しします。

〈学年別テーマ〉

1年生	ねるまえのはみがき
2年生	はのおうじさま：6さいきゅうし
3年生	つぎつぎ生える「おとなの歯」
4年生	歯がじょうぶになる食べもの
5年生	よくかむと、いいこといっぱい
6年生	歯ぐきの病気



※4, 5年生は、給食センターの井上栄養士のお話です。

「毎日、はみがきしてるのにむし歯になっちゃった！」  
「歯がじょうぶになる食べものって、どんなもの？」  
「6さいきゅうして？」



…ぎもんにおこたえします。



いのうえ先生・みやご先生

## クイズ

さむい冬のすごし方として正しいものはどれでしょうか？

- ① さむい日は一歩も外にでな<sup>ひ</sup>いで、まんがをよんで<sup>いっぽ</sup>すごす。
- ② さむさ対策<sup>たいさく</sup>をして、そとでからだをうごかしてあそぶ。
- ③ はんそ<sup>ただ</sup>で、うんどうやスポーツをする。

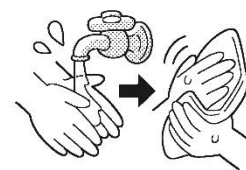
※クイズのこたえは、らんがい(下)にあります。



手がカサカサの人がふえています。

## ひび・あかぎれを予防しよう

さむくて空気がかんそうするので、ひふもひびやあかぎれになりやすいです。



① てあらいしたら、すぐ水けをふく。



② ハンドクリームをぬる。



③ 栄養バランスのよい食事をとる。

## 保護者のみなさまへ

●福山市学校給食週間(1月24日～30日)について

市役所本庁舎や各支所で、試食会やパネル展が開催されます。

★試食会 1食 255円 各日30食限定 食券販売 正午から

しんいち市民交流センター

1月26日(金)12:20～

1階 多目的室