



# ふゆやす 冬休み号

令和7年12月24日  
羽生市立手子林小学校  
ほけんだより

2025年ももうすぐ終わろうとしています。今年をふり返ってどんな1年でしたか？来年はどんな1年にしたいですか？冬休みにふり返り、目標を立ててみてみてもいいですね。3学期からも元気に過ごしましょう。

## ☆てこぼやし 冬のあいことば☆

### て 手洗い・うがいでかせ予防

…ウイルスを体に入れないように、外から帰ったときや、食事の前に必ずしよう。



### こ こまめに保湿つをして、かんそうを防ごう

…保湿クリームや加しつ器などを使いはだをかんそうから守ろう。水分ほきゅうも忘れずに。



### ぼ バランスのよい食事をとろう

…クリスマスや正月などで食べすぎに気をつけよう。

ふゆやす けんこう す  
冬休みも健康に過ごして、  
2026年をむかえよう！

### や 休みの日でも体を動かそう

…寒くても家の中でずっと過ごさないようにしましょう。外遊びをして体力アップを目指そう。



### し 上手にだんぼうや衣服を使って体を温めよう

…体を冷やさないように、だんぼうや服装で室温・体温を調節しよう。

## ポスター・標語の表彰

さいたまけん は くち けんこう かん ずが  
埼玉県歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール

ゆうしゅうしょう ねん  
優秀賞 5年

さん

にゅうせん  
入選 6年

さん

さいたまけん は くち けんこうけいはつ  
埼玉県歯・口の健康啓発

ひょうご  
標語コンクール

ゆうしゅうしょう  
優秀賞

ねん  
4年

さん

「白びみがく 自分の心と 自分の歯」



## やす しゅくだい 冬休みの宿題について

<p>① 冬休み歯みがきカレンダー</p>	<p>まいにち は 毎日歯みがきをチェックしましょう。冬休み中も、朝・昼・晩、食べた後にははいていねいに歯みがきをしましょう。</p>
<p>② みんなで歯っぴーになろう (染め出し)</p>	<p>カラーテスター (歯垢染め出し錠剤) を配りました。プリントを参考にして取り組みましょう。保護者のみなさんもお子様と一緒に染め出しに取り組むようお願いいたします。</p>