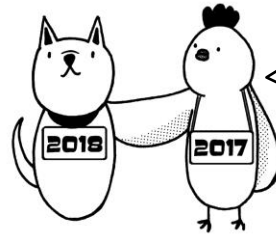


# ほけんだより



ふゆやす ごう  
冬休み号

平成29年12月22日 東大阪支援学校



平成29年もあと少しですね。今年とはどんな1年でしたか？  
年末年始は、つい夜更かしをしてしまいがちになってしま  
います。一度みだれた生活リズムを元に戻すのは大変です。冬  
休み中も学校がある日と同じように、朝決まった時間に起  
きるようにしましょう。

来年の始業式、元気みなさんに会えるのを楽しみにしてい  
ます！冬休みの楽しかったことを教えてくださいね。

生活リズムを  
乱さないようにしよう



すききらいせす  
バランスよく食べよう



きちんと歯をみがこう



お手伝いなどで  
からだを動かそう

食べすぎ・  
飲みすぎに注意



かぜの予防をしよう



ふゆやす  
冬休みチャレンジ！ きちんと歯をみがこう！

毎日の歯みがきはむし歯や歯周病予防だけではなく、  
感染症を防ぐことができます。

冬休みもごはんの後に歯みがきをしっかりとするよう  
歯みがきカレンダーにチャレンジしてみましよう。

