

りょうめいんさつ  
※ 両面印刷。はみがきカレンダーがついています。

# はみがきカレンダー

# 12月

大野城市立大野北小学校  
令和7年12月19日  
養護教諭 長濱

もうすぐ冬休みに入ります。冬休みには楽しいイベントがたくさんあります。つい夜更かししてしまうかもしれません、規則正しい生活を心がましょう。来年も元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

もうすぐ冬休み  
思いっきり  
がんばる  
ための  
合言葉



【朝ごはんエッセイ9】おせち料理  
今年も残すところわずかとなりました。今年はどんな一年でしたか？朝ごはんは毎日食べましたか？できなかった人は、来年から毎日食べられるよう、心がけてみましょう。さて、1年の初めの元旦の朝ごはんには何を食べますか？正月料理である、おせちやお雑煮を食べる人も多いのではないかと思います。おせちに使われている食材には、さまざまな意味があって、1年間幸せに暮らせるようにとの願いが込められています。

(例)・え び:腰が曲がるまで丈夫に生きられるように。  
・だて巻き:巻物に似ているため、勉強や習い事を頑張れるように。  
・黒 豆:黒く日焼けするほどマメに働くよう、長生きと健康を願って。  
・こんぶ:「よろこぶ」の語呂合わせ。

おせちを食べる機会があったら、他の料理の意味も調べてみてください。  
冬休み中も、しっかり朝ごはんを食べて、来年も健康で楽しい1年にしましょう。

★ 学校のホームページでも紹介してもらっていますが、保健室前の掲示物コーナーに保健委員さんが作ったものを掲示しています。グループに分かれて、協力して作った掲示物です。ぜひ見に来てください。

このほかにも、各学級に「保健新聞」を配ったり、放送で朝ごはんについて呼び掛けたり、北っ子のみなさんが健康に過ごせるよう、頑張って活動しています。

★ 学校で打撲などのけがをしたときに、保冷剤を貸し出しています。先日、「返すのが遅くなりすみません。」と返しに来てくれた子がいました。持ってきた袋には数個の保冷剤が入っていて、「家に使わないのであったから…」と寄付してくれました。きちんと返してくれたことも素敵ですが、学校のために持ってきてくれたことが嬉しかったです。

ふゆやす

# 冬休みはみがきカレンダー

ねん  
くみ

なまえ



12/25(木)



26(金)



27(土)



28(日)



29(月)



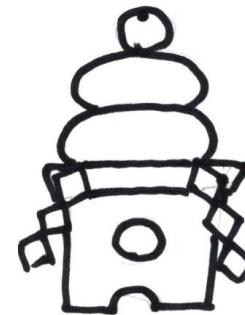
30(火)



31(水)



1/1(木)



2(金)



3(土)



4(日)



5(月)



6(火)



7(水)

- 1日0回→ぬらない (白色)
- 1日1回→黒色
- 1日2回、3回→好きな色

なつやす  
夏休みよりも1日2回、3回  
みがいた日が増えるように、  
がんば  
頑張ってみましょう。

- はみがきカレンダーは家庭でのはみがきに活用してください。  
学校に提出する必要はありません。

はみがきカレンダーのイラストは保健委員さんが書いています♪



す いろ ひ なんにち  
好きな色でぬれた日は何日あったかな？

★ 好きな色でぬれた日が10~14日

すばらしい!!これからも毎日歯みがきを続けてきれいな歯を保ちましょう。

★ 好きな色でぬれた日が5~9日

やったね!1日2,3回みがく日がさらに増えるようにチャレンジしましょう。

★ 好きな色でぬれた日が0~4日

もう少し!「毎日1回みがく」→「1日2回みがく日を増やす」というように、  
少しずつレベルアップを目指して頑張りましょう。