



今年の冬休みは17日あります。「1年の計は元旦にあり」という言葉があります。物事をやり遂げるにはまず最初に計画を立ててから実行すべきという意味です。3年生は受験勉強で忙しくなるでしょう。17日間の冬休み、計画的に過ごしましょう。



**保健室からの冬休みの宿題**

- 1. むし歯の治療**
- 2. 1月11日(火)**  
**元気に登校!**
- 3. (3年生のみ)**  
**生活習慣と歯肉アンケート**



## もっすぐ冬休み

**1** 生活リズムを崩さずに

**2** 食べすぎに注意

**3** メリハリをつけて

**4** 元気に過ごしましょう

### 1 冬休みは Go to 歯医者!

平戸市の子ども医療福祉制度で、治療費は最大1,600円/月となります。3年生は、令和4年の3月までしか、この制度を利用できません。年末年始はお忙しいですが、治療の計画を立ててほしいと思います。

### 2 自分をコントロール!

1月の学校生活、「きついなあ」と感じることはないように「**〇〇しすぎ**」には注意しましょう。

YouTube の見すぎ? 画面にもマスクを!

寝すぎ? 寝る時刻や起きる時刻を、学校がある日と2時間以上変えないように!

食べすぎ? 新学期には身体測定があります!

### 3 3年生! 受験勉強の合同をお願いします。

生活習慣と歯肉のアンケートを Gmail で送ります。5分程度で回答できるアンケートなので、受験勉強をし過ぎて、勉強に飽きたな~と思った時に、回答してみてください。

1・2年生は、すでに実施しているので、ありません。