

「ほっ」❤️ とする保健室からのほけんだよ!



平成29年7月20日
夏休み前臨時号
上沖小学校保健室

ほっとけんしつ

家庭数配付文書

夏休みも元気にすごしましょう!

7月に入ってから「夏休みはどこに行くの?」「OOだよ」という話をする子供が多く見受けられるようになりました。夏休みは、学校で出来ない体験や経験ができるチャンスです。そのためには、元気が一番! 楽しい夏休みを送るためには、次のことに気を付けていつも通りの規則正しい生活を心がけていきましょう。

元気にすごすあいことば

き

も

だ

め

し



き

をつけよう熱中症：暑くて水分が失われるのでしっかり**水分補給**しましょう。



も

りもりたべよう朝ごはん：夏休みもしっかり**朝ごはん**を食べましょう。



だ

めよ夜更かし、**早寝早起き**：夜更かしせず、たっぷり**睡眠**をとりましょう。



め

ざせ全員むし歯ゼロ：夏休みは**むし歯治療**のチャンス!

むし歯のない人は歯みがきでむし歯予防!



し

っかりあそんで汗をかこう：涼しいところにばかりいると2学期の運動会練習バテてしまいます。

外で遊んで体を慣らしましょう。

汗はしっかりふいて風邪をひかないようにしましょう。

『夏休みの歯みがきカレンダー』

熊本県七滝中央小学校健康委員会と埼玉県春日部市立上沖小学校保健委員会で作成しました。それぞれ同じものを配付します。1日3回しっかり取り組んでカラフルなカレンダーを完成させましょう!