

ほっとけんこう情報をしっかりつたえます♥

夏休み

令和6年7月18日
夏休み号
上沖小学校保健室
おうちの人とよみましょう

ほっとけんしつ

いよいよ待ちに待った夏休みがはじまります。健康に過ごすための
合言葉「な・つ・や・す・み」を心がけて、すばらしい夏にしましょう。

な んでも食べよう！バランスよく

つ づけよう 毎日の運動30分

や すみの日でも
はやねはやお
早寝早起き

	ねる時間	おきる時間
1,2年	20時	6時
3,4年	21時	から
5,6年	22時	6時半

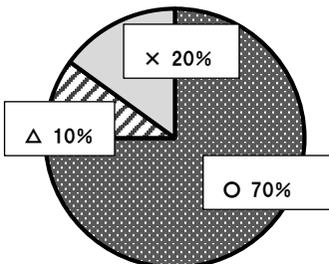
す ずしい工夫で熱中症予防



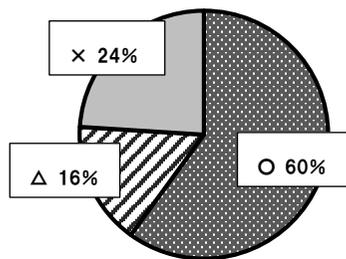
み がいていい歯 いい笑顔

がっきけんこうつみたて けっか
1学期健康積立カードの結果から…

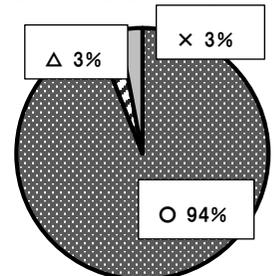
朝、はみがきしていますか？



昼、はみがきしていますか？



夜、はみがきしていますか？

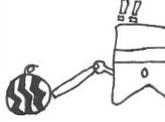
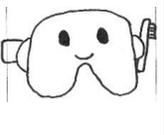
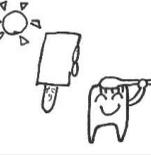
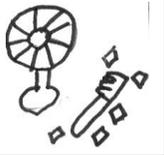


朝、昼に歯みがきをしなかった人が多かったです。朝、昼も忘れずに、1日3回歯みがきをしましょう。

◆はみがきカレンダーは2学期に担任の先生に提出しましょう。

なつやすみ はみがきカレンダー

ねん くみ ばん なまえ

月	火	水	木	金	土	日
					7月20日	21
イラストは保健委員さんが かいてくれました！						
22	23	24	25	26	27	28
						
29	30	31	8月1日	2	3	4
						
5	6	7	8	9	10	11
						
12	13	14	15	16	17	18
						
19	20	21	22	23	24	25
						
26	27	28	29	カラフルですてきなカレンダーを完成させてくださいね！ 始業式の日担任の先生に提出しましょう！		
			始業式 			

歯をみがいたら色をぬりましょう

1日3回…すきな色

2回…1色

1回…茶色

0回…黒

【1日3回みがけた日は…】

日/40日

【かんそう】