尼っとなけんこう情報をしっかりつたえます



ほっとけんしつ。

令和4年7月 上 沖 小 学 校 保 健 おうちの人とよみましょう

いよいようちに持った愛休みがはじまります。健康に過ごすための 含言葉「な・つ・や・す・み」を心がけて、すばらしい夏にしましょう。 こだがっき で ま からだ えいよう 二学期に向けて、心も体も栄養がたくさんつけられるといいですね。



んでも食べよう! バランスよく



おきる時間

6時

から

6時半

ずけよう 毎日の運動30分



すみの日でも

はやねはやお早寝早起き



ずしい工夫で熱中症予防



ねる時間

20時

21時 22時

1,2年 3.4年

5.6年



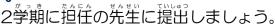


がいていい歯 いい笑顔





(はみがきカレンダーの提出について



夏休みも忘れずに歯みがきをして、カラフルなカレンダーを完成させてください。

のでである 時部がきかしシダー

ばん ねん くみ なまえ

月	火	水	木	金	土	B
			7月21日	22	23	24
イラストは保健委員さんが かいてくれました!						
25	26	27	28	29	30	31
					36 22	(a) (a) (b) (c) (c) (c) (c) (c) (c) (c) (c) (c) (c
8月1日	2	3	4	5	6	7
				**	20	
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
		ESA BO				

歯をみがけ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

【1日3回みがけた日は…】

日/39日

【かんそう】