

ほっとけんこう情報をしっかりつたえます ♥

夏休み

令和4年7月19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。
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。

な 何でも食べよう！ バランスよく



つ づけよう 毎日の運動30分

| | 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 |

や すみの日でも

はやねはやお
早寝早起き



す ずしい工夫で熱中症予防

み 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

2学期に担任の先生に提出しましょう。

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。

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 |
| | | | | | | |
| 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 |
| | | | | | | |

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/39日

[かんそう]

