

ほっとけんこう情報をしっかりつたえます♥

夏休み

令和5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。

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

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



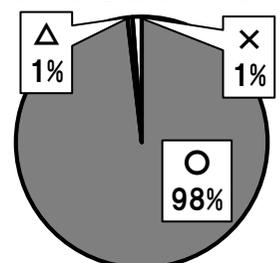
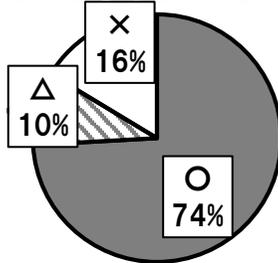
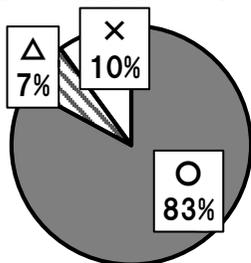
み がいていい歯 いい笑顔

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、はみがきをしていますか？

昼、はみがきをしていますか？

夜、はみがきをしていますか？



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、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
イラストは保健委員さんが かいてくれました!			7月20日	21	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	<div data-bbox="281 1420 994 1535" data-label="Text"> <p>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!</p> </div> <div data-bbox="994 1400 1255 1555" data-label="Image"> </div>					

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 0回…黒

[1日3回みがけた日は…]

日/40日

[かんそう]