

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、素晴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

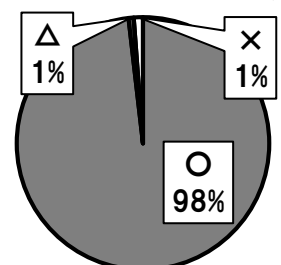
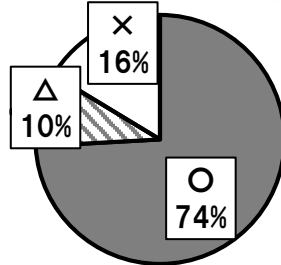
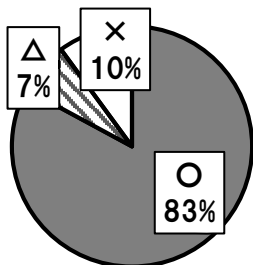
**す** ずしい工夫で熱中症予防



**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
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>					
						

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】