

ほっとけんこう情報をしっかりつたえます♥

夏休み

令和3年7月16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 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



◆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
7/19	20	21	22	23	24	25
イラストは保健委員さんが かいてくれました!						
26	27	28	29	30	31	8/1
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

は 齒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】

