

ほけんだより



三島市立佐野小学校
保健室
令和5年7月21日



いよいよ夏休みです。4月から勉強に運動、学校行事などでたくさん頑張ってきた体と心を、ゆっくりいやしてくださいね。夏休み明け、ひとまわり成長したみなさんに会えることを楽しみにしています！

もうすぐ夏休み！ けんこうな生活のために

休み中も早ね・早起きをつづける



クーラーのきいた部屋にこもらない



3度の食事をしっかり、おやつはひかえめ



汗をかいたらこまめにふく・着がえる



おてつだいや運動でからだを動かす



冷たいものとりすぎに注意



ながいお休みは生活を見つめ直すチャンスですよ！熱中症にも気をつけながら、楽しい夏休みをすごしてくださいね！

夏休みの健康目標をたてよう！

生活リズムの目標

夏休みも同じ時間に

起きる！

寝る！



時 分

時 分

できるだけ学校がある日と同じくらいの時間にしよう！

食生活の目標

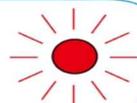
例) ・毎日3食食べる ・すききらいをしない など

健康の目標

例) ・毎日歯みがきをする ・毎朝ラジオ体操をする など

保護者の皆様へ

健康診断後、受診のお知らせを受け取り未だ受診されていないご家庭は、夏休みの期間を利用して早めに受診をしていただきますよう、よろしくお願いいたします。受診が済みましたら主治医のサインをもらい、学校へ「お知らせ」をご提出ください。



はみがきカレンダー



夏休みも1日3回はみがきをおこなえるよう、保健室からの宿題です！

ぜひ挑戦してみてくださいね。

夏休み明け、8月28日(月)に担任の先生へ提出してください。夏休みもはみがき頑張りましょう♪

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土	にち 日
7/24	25	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



1回 **あか** 2回 **あお** 3回 **きいろ**
 1日に何回歯みがきしたかによって
 色を変えてぬろう

おうちの方

