



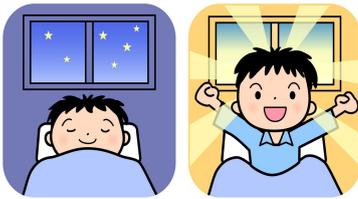
8月の保健目標
きそくただ せいかつ
規則正しい生活をしよう

いよいよ夏休みが始まります。長い休みを健康で安全に過ごすにはどうしたらよいかをよく考え、楽しく充実した夏休みにしてください。

9月には、体も心も大きくなった元気いっぱいの皆さんに会えることを楽しみにしています。

夏休み中にも続けていてほしいこと・・・

はやねはやお
早寝早起き



学校があるときと同じように、決まった時間に寝て、決まった時間に起きよう。

3度の食事



朝・昼・夜、決まった時間にしっかり食事をとりましょう。

歯みがき



食事の後は、しっかり歯みがきをしよう。歯みがきができないときは、ブクブクうがいしよう。

体を動かす



暑くて外で運動できないときは、家の手伝いをして体を動かそう。

夏休みは

治療の

チャンス



夏休み中に治療をしましょう！！

健康診断で、異常の疑いや、むし歯があった人は、夏休みを利用して病院を受診してください。しっかり治療して元気に新学期を迎えましょう。

保護者の方へ

夏休み中は生活のリズムが乱れがちです。ゲームの時間や寝る時間など、ご家庭で話し合い、ルールを決めて過ごせるようご指導をお願いいたします。また、健康診断後の受診や、むし歯の治療が終わりましたら、治療連絡票または連絡帳等で担任にお知らせください。子どもたちにとって有意義な夏休みになりますよう、ご協力をお願いいたします。

