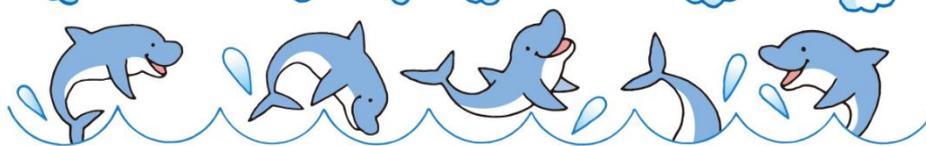


ほけんがよりの



待ちに待った夏休み!どんなことをしようかな…と考えるだけでワクワクしますね。でも、そんな夏休みも、体調を崩してしまっは台無しです。学校がないからこそ「早寝早起き」「3食しっかり食べる」「適度な運動」を意識して、楽しい夏休みにしましょう。夏休み明け、元気なみなさんの笑顔が見られることを楽しみにしています。

せいかつ 生活リズム

まい 日に はや お 毎日早起きしよう

みなさんの脳は、朝日を浴びることで目覚めます。夏休みも同じ時間に起きて生活リズムを整えましょう。



か は 欠かさず歯をみがこう

は 歯みがき

朝起きた時・食後・夜寝る前の歯みがきは必ず行いましょう。夏休み中はいつもより時間があるので、鏡を見ながら丁寧にみがくといいですね。



めざせコンプリート

なつ やす 夏休みのミッション

びょう いん 病院へ行って ち りょう 治療を済ませておこ

健康診断で疾病・異常が見つかって、まだ病院を受診していない人は、夏休み中にみてもらいましょう。



じ ぶん やく わり 自分の役割を て っだ お手伝い

き 決めておうちの人の て っだ お手伝いをしよう

ごみ捨て、洗濯物をたたむ、部屋の掃除など、おうちの人に教わってチャレンジしてみましょう。



だいほしゅう
大募集!

は くち 歯・口のポスターコンクール



なつやす は くち けんこう か ひと ぼしゅう ば よぼう
夏休みに、歯や口の健康についてのポスターを描いてくれる人を募集します。むし歯の予防やよく
か たいせつ じゆう か じゅうさくひん えら ひと がつ つかい にち
噛むことの大切さなどについて、自由に描いてください。受賞作品に選ばれた人は、10月6日(日)に
ヴィータホールで表彰式があります。また、参加者には参加賞のプレゼントもあります。
たくさんのおうぼをまちしています!



- * 希望する人は、細谷先生、持麿先生のどちらかに伝えて、
画用紙を受け取ってください。
- * 表記について「むし歯」「むしば」「歯みがき」と書いてください。
⇒ 虫歯、ムシ歯、歯磨き と書かないでください。



ノーテレビノーゲームノーネット

◆◆ NNN 週間ありがとうございました ◆◆



しゅうかん あいだ どくしょ いえ てつだ す ひと おお
NNN週間の間、読書をしたり、家のお手伝いをしたりして過ごせた人が多くいました。もう
すぐ始まる夏休みも、テレビやゲーム、ネット以外に楽しめるものを見つけて、健康的に
過ごせるといいですね。



◆◆ NNN 週間の感想を紹介します ◆◆

*一部抜粋



【児童のみなさんから】

【おうちの方から】

- ◆ いもうとといっぱいあそべました。たのしかったです。
- ◆ おとうさんも土日はノーテレビをいっしょにしてくれたから、いっぱいしゃべれてうれしかったです。
- ◆ 家で本を読んだりおうちのおてつだいをしたの楽しかったし「ありがとう」といわれてうれしかった。
- ◆ 6日間テレビを見ずにがんばりました。さらに、新しく自分のルールも決められました。
- ◆ いつもどれくらいの時間ゲームやテレビなどをしていいのかよくわかりました。こんなにたくさんの時間やっていたんだと思いました。
- ◆ 今まではお父さんお母さんがいないところでゲームをしていたから、この週間でそれが直りました。
- ◆ 「食べるときはテレビつけないでね」と家族全員に呼びかけていました。
- ◆ 家族みんなで食事をしながら、学校や友だちのお話を聞けたり、有意義な1週間を過ごせました。
- ◆ ゲームにはまっている時期だったので、他の事にも目を向ける良い機会になりました。
- ◆ 意識はしていたようですがなかなか難しかったです。家族でもう一度ルールを確認して徹底しようと思います。
- ◆ テレビを見ない時間で、兄と一緒にいつもよりゆっくりとお風呂に入り楽しむことができました。

