ほけんだより

令和３年７月１９日（月）

第１４号（夏休み号）

おうちの人と一緒に読もう♪

いよいよ夏休みが始まります。夏休み中に生活リズムが崩れないように気を付けて、楽しい夏休みにしてください。けがや病気をしないで、８月３０日に元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

夏休みを元気に過ごすポイント

十分な睡眠をとる

十分な栄養をとる

適度な運動をする

水分は少しずつこまめに補給する

冷たいものをとり過ぎない

ぬるめのお風呂につかる

エアコンの設定温度を低くしすぎない

寝る前は部屋を少し涼しくしておく

夏休みノーメディアにチャレンジ！

メディア（テレビやゲーム、スマホなど）から離れて過ごす時間を作りましょう。

初級	１日３回の食事のときはメディアから離れる
中級	メディアは１日２時間までにする
上級	１日中、メディアから離れて過ごす

むし歯ゼロまで、あと４７本！！

★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

児童憲章で掲げている「むし歯ゼロ」を達成させましょう！

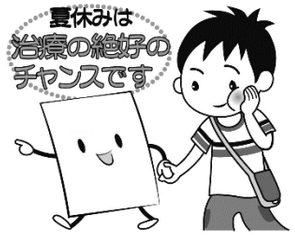
歯科治療に御協力をいただき、誠にありがとうございます。

本日、未受診の方に、再勧告書を配付させていただきました。

◆治療中の場合は、治療が完了するまで継続して病院を受診し、

◆未受診の場合は、夏休み中に病院を受診するよう、お願いいたします。

治療が完了しましたら、受診報告書を御提出ください。



お願い

夏休み分の健康観察カードをお配りします。夏休み中も、毎日、お子さんの健康観察と体温測定をお願いします。体温測定は１日２回（起床後・就寝前）です。

よろしくお願いします。

保健室から夏休みの宿題

☆歯みがきカレンダー☆

１日３回の食事の後に、ていねいに歯をみがきましょう！

☆体温測定☆

朝起きてからと夜寝る前に、忘れずに体温を測りましょう！

健康パトロール結果

健康パトロールを７月１３日（火）に実施しました。

★歯ブラシ１００点：２／７クラス　★つめ１００点：２／７クラス

★ハンカチ１００点：３／７クラス

１学期の健康パトロールの結果が優秀だったクラスを表彰しました！

☆歯ブラシ部門☆　第１位　４－１（４００点／４００点）

☆つめ部門☆　第１位　なかよし（４００点／４００点）

☆ハンカチ部門☆　第１位　２－１・４－１（３９７点／４００点）

☆総合得点☆　第１位　４－１（１１８４点／１２００点）

２学期も身だしなみを意識して生活しましょう！