

ほけんだより

令和4年7月19日（火）

第16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29日に元気な青小っ子に会えることを楽しみにしています。



むし歯ゼロまで、あと**59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!



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。



夏休みも歯みがきカレンダーがあります。1日3回の食事の後に、ていねいに歯をみがきましょう！
お子さんの仕上げみがきや点検をよろしくお願いします。

けんこう健康パトロール結果

健康パトロールを7月12日（火）に実施しました。

★歯ブラシ100点：3/7クラス ★つめ100点：5/7クラス

★ハンカチ100点：6/7クラス ☆満点：5-1

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 5-1 (397点/400点)
- ☆つめ部門☆ 第1位 2-1 (400点/400点)
- ☆ハンカチ部門☆ 第1位 2-1 (400点/400点)
- ☆総合得点☆ 第1位 4-1 (1185点/1200点)

2学期も身だしなみを意識して生活しましょう!

保健室から夏休みの宿題

○にあてはまる文字を入れて、メッセージを完成させよ!

①	②	③		④		⑤	⑥	⑦	⑧	⑨		
			に		け						な	こ

<p>①夏は暑くて〇〇をかきやすいので、タオルでふこう!</p>	<p>②アイスやジュースなど〇〇〇〇ものとりすぎに注意しよう!</p>	<p>③朝・昼・夜〇〇〇〇しっかり食べよう!</p>
<p>④夏を英語で言うと〇〇!!</p>	<p>⑤最高気温が30℃をこを超える日のことを〇〇〇〇日と言うよ!</p>	<p>⑥熱中症を防ぐにはこまめに〇〇〇〇を補給することが大切!</p>
<p>⑦〇〇〇のやりすぎテレビの見すぎなどに注意しよう!</p>	<p>⑧〇〇〇〇の設定温度を低くしすぎないようにしよう!</p>	<p>⑨熱中症になったときは〇〇の下や首、足の付け根を冷やすと効果的!</p>

夏休み / ーメディアにチャレンジ!

メディア（テレビやゲームなど）から離れて過ごす時間を作ろう!



- 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

*おうちの人と相談して決めよう!

夏休みも



体温測定を!

「朝起きてから」「夜寝る前」に、忘れずに体温を測りましょう!
8月29日に健康観察カード持ってきましょう!