

ほけんだより 夏休み号



令和3年7月21日
椎葉村立不土野小学校
保健室 発行

いよいよ皆さんが待ちに待った夏休みが始まります。せっかくの長い休みです。楽しいことはもちろん、苦手なことや新しいことに挑戦したり、体のわるいところをなおしたりしてよい夏休みをすごしてくださいね。



夏休みを元気にすごすポイントは
「な・つ・や・す・み」!?

みなさん見てくれましたか?ぜひ、「な・つ・や・す・み」を
こころがけてくださいね。

夏のすごしかたについて、7月から保健室前に貼っていましたが、

な なおそうむし歯!

つ つめ 冷たいものばかり食べるのはお腹に×!

や やす あいだ はやね はやお あさ はん
休みの間も早寝早起き朝ご飯!

す すいぶん のど かわ まえ
水分は喉が渴く前にこまめに!

み みず じこ ルールを守って予防しよう!



夏休みの目ひょう&はみがきカレンダー

夏休み中、元気にすごすための目ひょうを決めましょう。「毎日9時に寝て6時に起きる」「ゲームやスマホは1日1時間まで」「毎日体を動かして遊ぶ」など、毎日コツコツとがんばればクリアできる目ひょうにしましょう。「目ひょう」と「ふりかえり」、「はみがきカレンダー」の紙も配っています。それぞれ書いたり色をぬったりして、夏休み明けに持ってきましょう。

保健室からのお知らせ&おうちの方へ

- 夏休みは治療のチャンスです。むし歯など早めに治療しましょう。
- 歯みがきカレンダーを配っています。おうちでの歯みがきのお声かけ、きれいにみがけているかのチェックをお願いします。
- メディアコントロールについての用紙も配っています。おうちでメディアについてのルールを決めて取り組みましょう。
- 本年度より、すくすくファイルに「成長曲線」を付けてお渡ししています。詳しくはすくすくファイルと一緒に配付した「けんしんだより」をご覧ください。

1学期の感染症対策や学校保健へのご協力ありがとうございました!