

ほけんだより 7月

上組小学校 保健室

夏休みの過ごし方

いよいよ夏休み！ 自由な時間が増え、趣味やスポーツ、好きな勉強などやりたいことができる貴重な時間ですね。慌ただしい学校生活から離れ、ちょっとのんびりするの、もちろんあります。せつかくの夏休みですから、ぜひ大切に過ごしたいもの。そのために、気を付けたいのは時間の使い方です。今週は何をする？ 今週は何をしたい？ いろいろ考えて、カレンダーや手帳に予定を書いてみませんか？ それも面倒くさいなら、夜、寝る前に「明日は〇〇しよう」と考えるだけでもOK！ 夏休みを充実させるのは、自分次第です！



長い休みは、**元気**になるチャンスです！

治療・受診をすませよう！

健康診断で見つかった病気や異常は、時間がとやすい休みのうちに検査・受診して治療しましょう。治療がすんだら学校へのお知らせもお忘れなく。



食生活をチェックしよう！



1日のエネルギー源「朝食」はもちろん、夏バテ予防に3食しっかり、栄養バランスよく食べましょう。甘いお菓子や冷たいおやつはひかえめに。

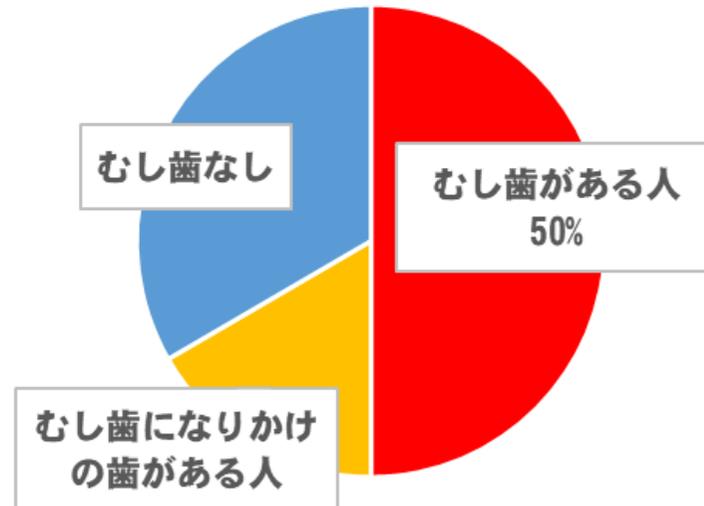
少しずつでも…早く寝よう！

いきなりはむずかしくても、今日はずいぶん早く寝よう、明日はさらに早く…。休み中も少しずつでも早寝を続けて、毎日の早起きにつなげたいですね。



歯科健診結果からできることを考えてみよう！

- めざせ！！はみがきめいじん！！**
- 夏休みも忘れずにいてねいな歯みがきをこころがけましょう。
 - 鏡を使おう！
 - 音楽に合わせてやってみよう！
 - フロスにも挑戦しよう！



病院でみてもらおう！

むし歯があっても、なくても、定期的に病院に行き、歯と口の健康を保ちましょう。

