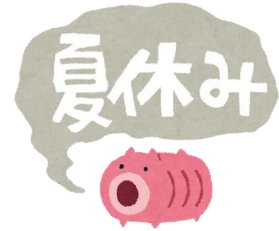


# ほけんだより

金沢市立東浅川小学校 保健室 平成30年7月19日



わくわくどきどきの夏休みがはじまります。

楽しみにしていること、チャレンジしたいことなど、たくさんあるかとおもいます。

計画的に、そしてけがなく元気に夏休みをすごしましょう。

## なつやすみもけんこうに!

### な おしておこう

調子や具合のよくないところ



むし歯などは、この休みを使ってちりょうをすませよう。

### つ めたいもの

あっさりしたものばかり食べてない?



一日3食、いろいろな食品でバランスよく栄養をとろう。

### やりすぎ注意!

ゲームやネットは時間を決めて



すいみん不足やうんどう不足にならないようにしましょう。

### す いぶんを

こまめにとって熱中症予防



汗をいっぱいかいたときには塩分も一緒にとろう。

### み ださない

生活リズムはいつもどおりで

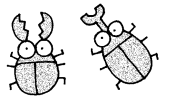


休みの間も、はやね・はやおきを心がけよう。

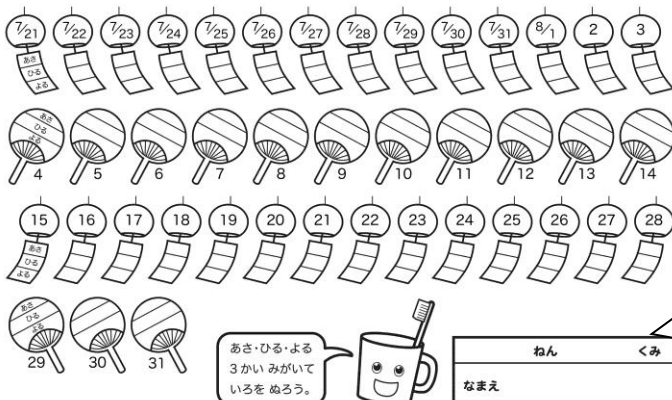
夏休みは治療のチャンスです。夏休み明けの治療完了をめざしましょう。

夏休みも規則正しい生活を心がけましょう。3つの時間(起きる・寝る・勉強)を決めて過ごしましょう。

## 夏休みはみがきカレンダーをがんばりましょう



### なつやすみ はみがきカレンダー



期間: 7月21日(土)~8月31日(金)

### おうちの方へのお願い

長い夏休みを規則正しく過ごすことができるよう、犀生校区の小学校で歯みがきカレンダーに取り組みます。ていねいな歯みがきができるよう、ご家族の方のご協力をよろしくお願いいたします。

9月3日に学校に提出してください。