

ほけんだより



村岡小学校
保健室
R2. 8. 7

※おうちの人といっしょに読みましょう



いちばんだいじ しゅくだい
一番大事な宿題は
じぶん いのち じぶん まも
自分の命を自分で守ること

早起き

自分が決めた時間に起きま
しょう！毎日、同じ時間に
起きられると
いいですね。



朝ごはん

1日の元気の源です！
朝ごはんにおみそ汁や梅干
しなどを食べると、塩分が
とれて、
熱中症の
予防に
なります。



午前中に学習

午後よりもすずしい午前中
のうちに勉強をしておき
ましょう。



早ね

休みだからといって、夜ふ
かしは×。決まった時間に
ふとんに入りましょう。



ただきそく正しい

せいかつ なつやす
生活で、夏休みも
げんき す
元気に過ごそう！

決まった時間に お昼ごはん

決まった時間に食べると、
生活のリズムが整います。



お風呂と歯みがき

たっぶり汗をかき季節で
す。毎日お風呂に入りまし
ょう。
1日3回の歯みがきもてい
ねいにしよう！



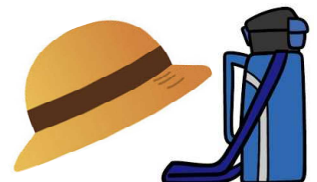
夕食は遅すぎず

ねる3時間前には、夕ごは
んをすませるのが理想的で
す。



元気にあそぶ

気温が低い時間に遊びまし
ょう。外に出る時は必ずぼ
うしをかぶり、水とうを持
って出かけましょう。



★「夏休み はみがきカレンダー」について

夏休みも、むし歯にならないようにていねいに歯みがきをしましょう！

歯みがきカレンダーに毎日色をぬりましょう。8月30日（木）に提出してください。

★「ノーメディアウィークにチャレンジ！」について

今年度から、勝山中部中校区で一斉に取り組むことになりました。ご家庭で、ぜひ、家族みんなで取り組んでください。8月30日（木）に提出してください。

★金属