

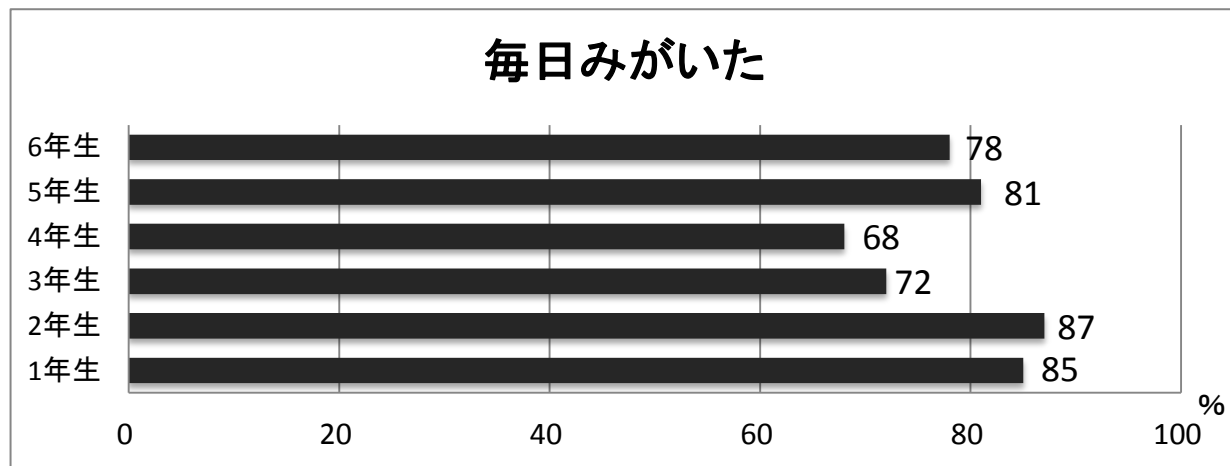


春日部市立正善小学校
保健室 NO. 4
平成29年7月13日

夏休みはゆうわくがいっぱい

給食後の歯みがきできたかな？

6月の一週間、給食後の歯みがきカレンダーを記入してもらいました。



低学年と高学年がよくみがけていたようです。高学年は委員会の仕事などで歯みがきの時間が取れない場合もあるのかとは思いますが、頑張りましたね。でも、みがかないとむし菌や歯肉炎になりやすくなってしまいます。よゆうを持って歯みがきできるようテキパキ活動しましょう。



冷たいもののゆうわく

冷たいものばかり食べていると、食欲がなくなって、体をこわします。



悪いことへのゆうわく

お酒やタバコ、まんびき、悪いことをしようときそってくる年上の人もあります。「おもしろそうだから」「1回だけなら」と思っていると...



ゲーム・テレビのゆうわく

ついつい熱中して夜ふかし。あしたは何時に起きるのかな？

せつかくの夏休みがだいなし。人生もだいなしになっちゃうかも...

むし菌

治しましたか？

歯科検診時、むし菌があった人は、全校で 126 人でした。
7月11日までで49人が治療を終えています。まだ77人が終了していません。
その人たちに、薄緑色のお手紙を渡します。ぜひ、夏休みに治療を終えて、2学期にお返事を持ってきてください。

夏休み

歯みがきカレンダーを用意しました！

長い夏休み、体のリズムも乱れがちです。ぜひ、「早ね、早起き、朝ごはん、朝うんち」、そして、「歯みがき」で体の健康リズムを維持してください。昼食後の歯みがきも忘れずに、すてきな歯みがきカレンダーに仕上げてください。9月1日に提出してください。

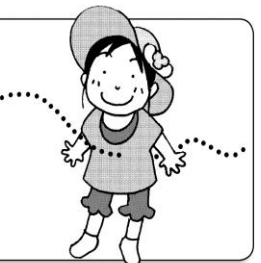
歯みがきテストを

お願いします！

全学年に歯みがきテストを用意しました。お子さんの歯みがきの状態をチェックしていただけたらと思います。お手紙をよく読んで、カラーテストを実施し、赤く染めだされた箇所を用紙にぬり、お子さんの感想と、お家の方の感想を記入し、9月1日に提出してください。ご協力よろしくお願いします。

薄着・日よけ

通気性のよい衣服と帽子や日傘の活用を。



水分補給

のどがかわく前に！運動前後の体重変化を補給用の目安に。



何回でも言いますよ~

くれぐれも熱中症に注意！

気温の急上昇に注意

暑さに慣れてから運動量を増やしていこう。



無理しない

睡眠不足や体調不良を自覚しているときは要注意！

