

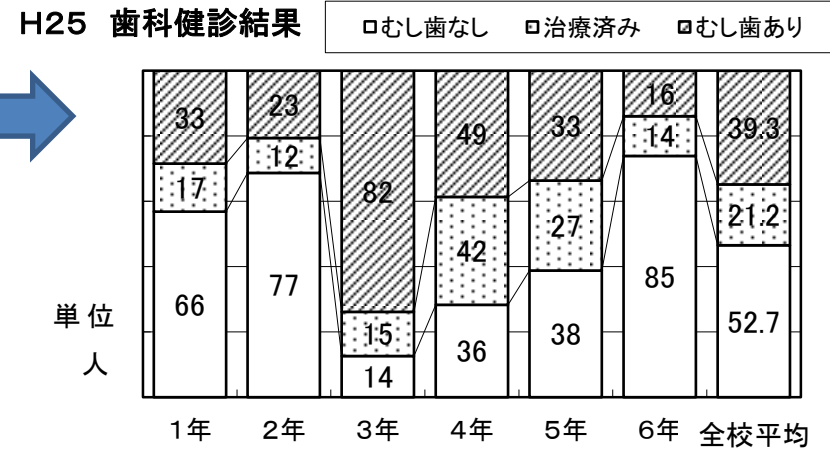
ほけんだより夏休み号

平成25年7月
尼崎市立名和小学校
保健室

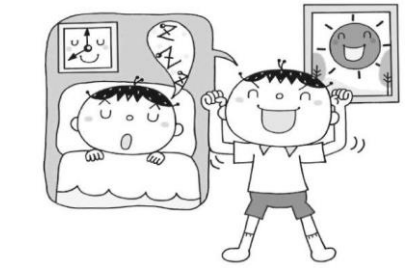


まちにまった夏休みが始まります。
「学校のルール」「お家のルール」を守り、安全で楽しい夏休みになるようお家の人と一緒に話あいをしておきましょう。(裏面にお知らせがあります)

★夏休みには歯医者さんへいこう!
1・2年生で少なかった乳歯のむし歯が、3・4年で多くなってきているのがよくわかります。また、6年になると、乳歯から永久歯に生え替わり、むし歯なしの児童が増えています。きれいな永久歯をむし歯にしないよう、しっかりケアしましょう! むし歯のある人は・・・まず歯医者さんについてむし歯を治療し、新しいむし歯を作らない指導もうけましょう。

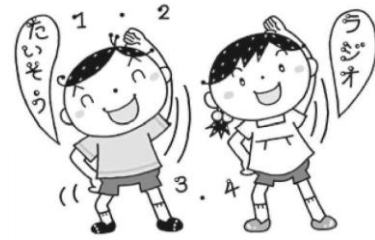


夏を健康で安全にすごそう



***はやね・はやおきは規則正しい生活の基本です。気持ちよく1日をスタートしましょう!**

***ラジオ体操にすすんで参加しよう!**

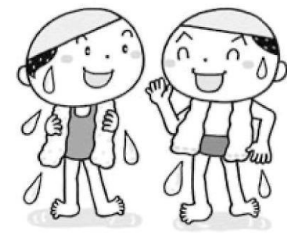


***朝ごはんをしっかりたべよう!**

***はみがきもわすれないでね。**



***いっきのみはダメよ! こまめな水分補給を!**



***学校のフールに参加しよう! めざせ! 「パーフェクト賞」**



***ゴロゴロ・ダラダラからシャキッと!**



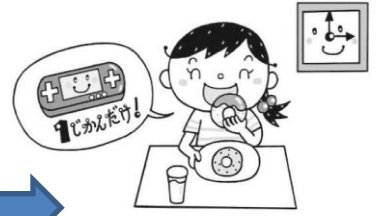
***うがい・てあらいはセットで習慣にしておね!**



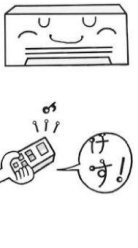
***ゲームは時間をきめて!**



***おやつはダラダラたべないで、時間をきめてね。**



***エアコンにばかりたよらず・・・涼しくすごせるくふうをしよう!**



***シャワーだけでなくゆぶねにつかりこころもからだもリラックス!**



★めいわっこ! げんき元気なリズムで楽しい夏やすみをすごし9月2日のしぎょうしきえがお始業式に笑顔であいましょう!

