



いよいよ、夏休みが始まります！夏休みを楽しく過ごすには、健康でいることが大切です。けがや病気に気をつけて、楽しい思い出をたくさん作ってくださいね。夏休み明けに、元気いっぱいのみなさんに会えることを楽しみにしています。思い出話も聞かせてください！

生活のリズムをくずさないために

つい遅くまで起きていて、昼と夜が逆転してしまった！なんてことにならないように・・・
今日からできる6つのコツを教えます！
※目標と約束は、おうちの人と話し合っ時間決めましょう。

① 毎朝起きる時間を決めよう！
目標★ _____ 時までに起きます。



④ 夜ごはんは寝る3時間前までに食べよう
それ以降の夜食はひかえめに。

② 朝日をあびよう！
太陽の光が生活リズムをととのえてくれます。
朝起きたら、まずカーテンをあけましょう。

⑤ 眠る前は、まぶしい光をさけよう！
約束★テレビやゲーム、スマートフォンを
使っていないのは、夜 _____ 時まで。

③ 朝ごはんを食べよう！
脳や体の目覚めをたすけてくれます。



⑥ 決まった時間にふとんに入ろう！
目標★ _____ 時までにふとんに入ります。

健康診断の結果を配付しています。

夏休みを利用して、受診をお願いします。受診について、悩まれている場合は、いつでも、保健室までご相談ください。



給食試食会、お世話になりました。

お忙しい中、ご参加いただきありがとうございました。試食会后、『歯と口の健康』について、お話をさせていただきました。7月4日（木）には、ゲストティーチャーとして、学校歯科医の津野田恵子先生が来校されました。保護者の方々から、たくさんの質問があり、活発な意見交換の場となりました。また、ご家庭での子どもたちの様子がわかり、保健指導のヒントを得る事ができ、有意義な時間を過ごすことができました。ありがとうございました。

裏面に学校歯科医からのアドバイスを載せていますので、ぜひ参考にしてください。