ほけんだより なつやすみ号

令和8年7月23日 佐世保市立鹿町小学校 ほけんしつ

いよいよ みなさんが楽しみにしている夏休みがやってきます。楽しい夏休みを元気にすごすために次のようなことに気をつけましょう。

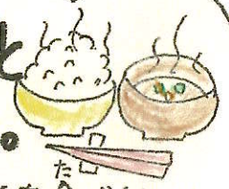
夏休みのけんこう

早ね・早おきをしましょう。

9~11時間はすいみんが必要といわれています。

夜ふかしをしないで早くねて，すいみんをたっぷりとりましょう。

1日3食きちんと食べましょう。



朝ねぼうをして，朝ごはんを食べないということがないようにしましょう。

歯みがきをしっかりしましょう。

朝・昼・夜 特にしっかり!!
食べたら1本1本ていねいにみがきましょう。

熱中症に注意しましょう。

- 外では，帽子をかぶりましょう。
- こまめに水分補給をしましょう。（塩分もとりましょう。）
- 汗をかいたら，タオルなどでふきましょう。

病気を早くなおしましょう。歯・目・耳・鼻など…

『受診のおすすめ』をもらった人は，夏休みに病院へ行きましょう。

※特に歯医者さんには，早く行きましょう。

からだは いつもせいけつにしましょう。

毎日おふろに入ってからだやかみの毛をあらいましょう。

つめは，いつもみじかく切っておきましょう。

つめたいものの食べすぎ，のみすぎに注意しましょう。

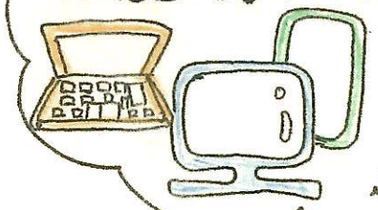
暑いからといって，ついつい…とならないようにしましょう。

からだを動かしましょう。

部屋でゴロゴロしないでからだを動かしましょう。

おうちのお手伝いもしましょう。

テレビ・ゲーム・スマホ・タブレットなどの使い方に気をつけましょう。



おうちの人と話し合って時間や使い方を決めましょう。

SNSにも注意!!

歯医者さんへ行きましょう!

受診が終わった人は，ピンクの用紙を出してください。なくした人は，終わりましたと教えてください。

『定期健康診断の記録』を配付しています。詳しくは別紙のお知らせや記録の見方をご確認ください。

1日3回がんばりましょう!

歯みがきカレンダーを配付しています。朝・昼・夜みがいたらすきな色をぬりましょう。

始業式(8/31)に感想をかいてもってきてください。

8月31日 元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。