



平成23年7月15日 広島市立安北小学校 保健室 No. 5

～夏休みのやくそくを守って、安全に楽しく過ごしましょう～

夏休みのやくそく

夏休みを楽しく元気にすごすには、規則正しい生活をするのが大切です。

なんでも バランスしっかり食べよう

つめは短く、せいけつに

やすみ中も はやねはやおき

すいぶんとって 熱中症を防ごう

みがきのこしに 気をつけて歯をみがこう



熱中症に気をつけよう



のみすぎ 食べすぎにはきをつけよう

やくそく まもって安全にすごそう

くるま に気をつけて歩こう

ととに 遊びに行くときは

ぼうしと水とう わすれずに

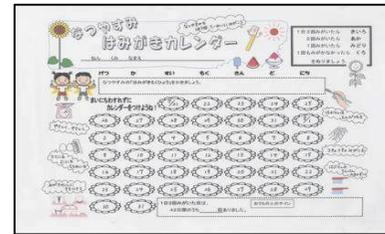
くらー にあたりすぎは要注意

保健室から夏休みの宿題です

もうすこしで夏休みがやってきます。みなさんは夏休みにどんな計画を立てていますか？楽しく夏休みを過ごすためには、規則正しい生活をして、けがや病気をしないように健康と安全に気をつけることが大切です。夏休み明けにみなさんの元気な声を聞くのを楽しみにしています。夏休みの思い出話を聞かせてくださいね！

① 歯みがきカレンダー

1日3回のはみがきをわすれずに、歯みがきカレンダーを毎日つけましょう。

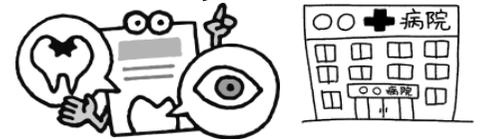


◎歯みがきカレンダー(歯ッピーカード)は、9月1日(木)に、忘れずもってきてましょう。

② 治すところがある人は、夏休みの間に病院に行く

お知らせをもらってまだ行っていない人、ちょっと気になるところがある人は、夏休みの間に病院に行きましょう。

夏休みの間に治療しておこうね！



③ 大きなけがや病気をしない！

元気であることが1番！事故やけがに気をつけて、楽しい夏休みを過ごしてくださいね。



④ 目のマッサージをしよう！

学校では、読書タイムの後にやっていますが、夏休みも読書の後、勉強の後、ゲームの後などにしてみましようね。



水分補給は水かお茶にしよう！



500mlのペットボトルの中に角砂糖が5～10個程度入っています！

おいしいジュースなどは、砂糖が多く入っているため水分補給にはむいていません。逆に喉が渇いてしまいます。糖分の取りすぎは、むし歯の原因・カルシウム不足になります。

第一回 学校保健委員会を開催します

8月25日(木)13:30～北校舎4階音楽室にて第1回学校保健委員会を行います。

定期健康診断、新体力テスト、本校の健康取組などの紹介、学校歯科医の深山先生よりご講演があります。ご参加ください。

