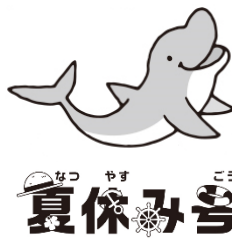
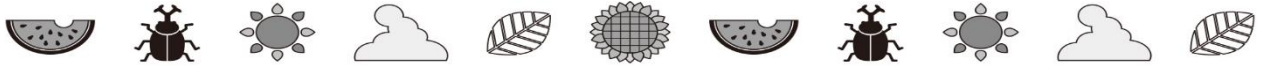


ぼけんだより



令和6年7月19日
前田小学校 保健室

前田小のみなさん、1学期間よくがんばりました！いよいよ夏休みが始まります。夏休み中は、疲れた体をリフレッシュできるといいですね。楽しみなことも多いかと思いますが、遊びに夢中になりすぎず、生活リズムをくずさないようにしてくださいね。宿題も計画的にすすめましょう！夏休み明けも元気に登校してきてください。



毎日早起しよう

生活リズム

目標

毎日 時に 起きる

毎日、朝日を浴びることで脳は目覚めます。夏休みも同じ時間に起きることが生活リズムを整えるコツ。

欠かさず歯をみがこう

歯みがき

朝起きたとき・食後・夜寝る前の歯みがきは夏休みでも休みなく続けましょう。鏡で自分の歯並びやみがき残しをチェックしながらいてねいに。

めざせコンプリート

夏休みのミッション

病院へ行って治療を済ませておこ

健康診断で受診のおすすめをもらってまだ受診できていない人。早めに受診して治療を済ませ、体の不安は休み明けまでにスッキリさせておきましょう。

自分の役割を決めておうちの人のお手伝いをしよう

ゴミ捨て、洗濯物をたたむ、一週間に一度はごはんを作るなどルールを決めて、おうちの人に教わってチャレンジしてみましょう。

保護者のみなさまへ

★本日、あゆみと一緒に健康診断の結果をお配りしました。確認後は御家庭で保管してください。検査対象外項目の欄は空欄となっています。むし歯や病気の疑いが見つかり、まだ受診されていない場合は、夏休み中に病院で診てもらうことをおすすめします。

★やりかた★

- ① 朝起きる時間、夜寝る時間を決めます。
- ② 起きる時間、朝ごはんをしっかりと食べる、寝る時間を守れたら色をぬりましょう。
- ③ 夏休みの始めと終わりの1週間、チャレンジしてみよう。

ちようせん ひと ひと しぎようしき ひ たんにん せんせい ていしゆつ
 ◎挑戦した人は、始業式の日担任の先生に提出してください。

☀はやおきはやね あさごはん カレンダー☀

ねん くみ なまえ

	/	/	/	/	/	/	/	/	/
おきるじかん —じ—ぶん									
あさごはん									
ねるじかん —じ—ぶん									

きめたじかんにあきたかな？
 あさごはんはしっかりたりたかな？
 きめたじかんにねむったかな？
 まもれたひには、いろをぬろう。

はんせい

	/	/	/	/	/	/	/	/	/
おきるじかん —じ—ぶん									
あさごはん									
ねるじかん —じ—ぶん									

保護者の方のご感想
