

# ほけんだより

## 夏休み号

令和5年7月20日(木)  
東広島市立乃美尾小学校  
保健室

明日からいよいよ夏休み！夏休みは、将来大きな花を咲かせるためにいろいろな経験をして成長できるチャンス。毎朝、太陽の光を浴びて生活リズムを整え、勉強も運動も遊びも楽しみましょう！



### なかなかできない治療を今こそ

「受診のおすすめをもらったけど、まだ病院に行けていない」という人は、夏休みが治療のチャンス。健康な体で夏休み明けをスタートしましょう！



### 冷たいものはほどほどに

暑いからと、そうめんやアイスクリームばかり食べていると、夏バテに。3食、栄養バランスのいい食事を心がけましょう！

## なつやすみの約束

### やりすぎない ネット・ゲーム

ネットやゲームに夢中な生活だと、運動不足に。「1日1時間」などルールを決め、体を動かす時間も作りましょう！

### 乱さない 生活リズム

学校に行く日と同じ時間に起き、夜も早く寝ましょう。1日のエネルギー補給の朝ごはんも欠かさず！

## す

### 水分補給はこまめに

暑いとたくさん汗をかくので、すぐに水分不足に。熱中症で倒れてしまう危険も。家でも外でも、こまめに水分をとりましょう！



起きる・寝る・勉強する・運動するなどの時間を決めて、規則正しい生活を！

## や

各家庭でゲームやスマホなどメディアの使い方のルールを決めましょう！

### おうちの方へ

夏休みの間も規則正しい生活を送り、毎日元気に過ごしてほしいと思います。寝る時間・起きる時間を決めさせて、声かけをお願いします。

また、健康診断の結果をお知らせしておりますが、まだ受診ができていない人は夏休みがチャンスです。病院への受診をお願いします。受診された際は、報告書にて学校にお知らせください。ご協力よろしくお願いします。

### ほけんしつ 保健室から夏休みの宿題

### はみがきカレンダー



夏休みの間も、1日3回(朝・昼・夜)はみがきをしましょう。めあてを決めて、はみがきを頑張りましょう！  
夏休みが終わったら、担任の先生へ提出してください。

### はみがきのポイント

- ① えんぴつ持ち
- ② 1本ずつ20回やさしく
- ③ みがき残しが多いところに注意  
(歯と歯の間・歯と歯ぐきの間・奥歯のみぞなど)

### おうちの方へ

自分で決めた目標に向けて、はみがきを頑張れるよう、励まし見守ってあげてください。お時間があるときには、みがき方のチェックや仕上げみがきをお願いします。