

ほけんだより

H30. 7. 20 (金)
高崎市立鼻高小学校 保健室

なつ やす ちゅう きそく ただ せいかつ 夏休み中も規則正しい生活を

あしたから、やくいっかげつはんのながなつやすみです。習いごとやプール、ともだちとあそんだり、かぞくと出かけたり、家でのおんびりしたりと、みなさんそれぞれの夏休み生活が始まります。楽しい思い出を作るためには、けんこうもたいせつです。できるだけたいちようをくずさないように、まいにちきそくただいせいかつとく組みましょう。

あさき き じかん お
朝は決まった時間に起きよう。



しょくじ しょく た
食事は3食きちんと食べよう。



あつ 暑くても、クーラーをかけっぱなし
にして寝ないようにしよう



寝るまえに切るが、タイマーをセットしよう。
冷やしすぎないように注意しようね。

テレビやゲームは、時間を決めて
楽しもう。



なつかう やす
学校が休みでも、
よるふがしをしては
いけないよ。

★早めにお医者さんに行きましょう★

がっこうから「受診のお知らせ」をもらった人は、早めに医療機関を受診するようにしましょう。特に、歯の健康は大切です。歯医者さんに行くのが怖い人もいるかもしれませんが、今のうちに、むし歯を治しておかないと、歯が痛くなったり、ご飯をおいしく食べられなくなったりすることもあります。早めに治して、口の中も健康にできると良いですね！

★歯みがきカレンダー★

歯みがきカレンダーを配りました。夏休み中もしっかり歯をみがいて、口の中を清潔に保ちましょう。9月3日(月)に担任の先生に提出してください。