



ほけんしつよい

2018. 7. 20.



さあ、みんなが楽しみにしている夏休みがはじまります。
 長い休みを利用して、やってみたいことや、行きたい場所など、チャレンジしたいことがいっぱいあるのではないのでしょうか。
 夏休みも元気にすごし、ふだんできないことに挑戦しましょう。

さあ、夏休みがはじまります！ こんな過ごし方をしよう!!

はやお
早起きをしよう！
きそくだせいけつせい
規則正しい生活の基本です

ちようしよく
朝食をきちんととろう！
あさ
朝ごはんからだか起きます

あさ
朝のうちに勉強をしよう！
すず
涼しいうちにすると快適です

よふかしせず、
早く寝よう！
つぎひやす
次の日が休みだからといって、
夜おそくまで起きているのは
×。いつもどおりの時間にね
ましよう



ひる
昼ごはんもしっかりと！
あさ
朝ごはんと一緒に…なんてこと
にならないように

いえ
家でダラダラしすぎない！
エアコンの効いた部屋で一日過
です…なんてことのないように

からだをせいけつに！
あせ
汗をかいたら、しっかりふき、
まいにちふろ
毎日お風呂に入りましょう

いちしよく
1日3食。仕上げの夕食！
あせ
できるだけ決まった時間にとる
ようにしましょう

いえ
家のお手伝いをしよう！
じぶん
自分でできることを探して、毎
日の日課にしましょう

第2回 能勢町アイディアメニューコンテスト

～能勢で作れ、能勢で食べ、能勢を元気に！～



小中高一貫教育事業として取り組まれてきたメニューコンテストを能勢町が引き継ぎ、今年で2年目の開催となりました。

テーマは、『手づくり朝ごはん』です！！中学校は、家庭科の宿題にもなっています。みなさんのアイディアメニュー、楽しみにしています！！



ひかげやすずし
いところで
きゆう
休けいしよう



すいぶんほきゆう
水分補給は
こまめにし
よう



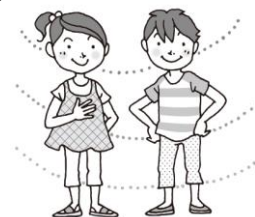
たいちよう
体調がよくないときは
うんどう
運動をひかえよう



熱中症に注意しよう



ぼうしをかぶろう



ゆとりのある風通しの
よい服を着よう



くろっぽい服は
あつ
熱を集めやすいので
さけよう

～おうちの方へ～

健康診断結果一覧をお渡ししました！夏休みは治療のチャンスです！

7月の初めに健康診断一覧をお渡ししました。
 歯科検診結果は中学校は5月に、小学校は6月に全員通知しています。
 受診がまだの人で、眼科や耳鼻科での所見がまだ続いている場合、この夏休みを利用して受診されることをおすすめします。

むし歯の治療がすんでおられない場合も、夏休みの受診をおすすめします。

乳歯のむし歯は、そのまま様子を見ることもありますが、乳歯は永久歯がきれいに生えるための道案内になります。むし歯は自然にはなおりません。治療が必要であるといわれた人は、なるべく早く、かかりつけの歯科医院で御相談になってください。



学校災害給付金の申請手続きは済みましたか？

申請は毎月ごとです。まだの人は提出をお願いします。手続き書類の必要な人はご連絡ください。