



# ほけんしつよい

2019. 7. 19.



## 夏休みの計画に加えてください

いよいよ待ちに待った夏休み！ みなさんはどんな計画をたてていますか？

楽しい予定がいっぱい？ ちょっとノンビリめに過ごすのが楽しみ？

いずれにしても元気に楽しい夏休みを過ごしてください。

でも、ダラダラを続けていると、あっという間に7月が過ぎ、

気がついたら8月も終わり！！ なんてことも。

あわててあれもこれも…とならないように、計画的に宿題や学習を進めましょう。

むし歯の治療や健康診断後の受診なども忘れず計画の中に加えてくださいね



～おうちの方へ～

## 健康診断結果一覧をお渡ししました

先週までに健康診断一覧をお渡ししました。

中学生のみなさんは、通知表に4月の身長・体重・視力測定結果が記載されています。

受診がまだの人は、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、かかりつけの歯科医院でご相談になってください。

なお、「健康診断」でわかることは、受けたその日の状態です。健康の状態は日々変化しますので「健康診断」により、すべての病気、異常が見つかるものではありません。

日常の健康状態は、学校ではもちろん、ご家庭での健康観察、健康管理もよろしくお願いします。

## 夏休みは治療のチャンス



## 学校災害給付金の申請手続きはすみしましたか？

申請は月ごとです。まだの人は提出をお願いします。手続きのための書類が必要な人はご連絡ください。

## 「けんこうカレンダー」をくばります！

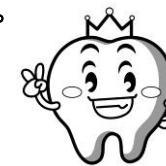
小学生の時期は、一番むし歯になりやすいと言われています。

朝昼晩、ごはんのあとは、はみがきをしよう。夜はむし歯がしやすいときなので、一本一本ていねいにみがきましょう。もちろん、中学生になっても大切です！

★「けんこうカレンダー」は、小学校1～3年生全員にくばっています。

★小学校4～6年生で、健康カレンダーをしてみようと思う人は、保健室に取りに来てください。

★中学生のみなさんは、なくても自律した自己管理をしよう！

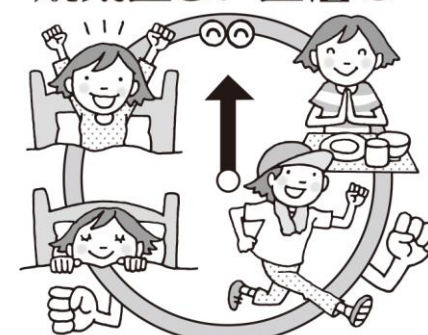


暑い夏を元気に過ごすために、バランスのいい食事、十分なすいみんを心がけましょう。

また、すずしい部屋ですとすごすより、適度な運動を続けて暑さになれるのも大切です。こまめな水分補給と休けいもわずれずに。



## 規則正しい生活で



## 暑さに負けない体を作ろう

## 夏休みこそ早起き！いっぴい！

太陽の光を浴びると脳や体が目覚めて生活リズムが整う



朝ごはんが食べられて、排便もスムーズになる



涼しいうちに宿題や勉強ができる



自由な時間もたくさんとれる



朝寝坊はもったいない。夏休みこそ早起きして、楽しく健康に過ごしましょう。