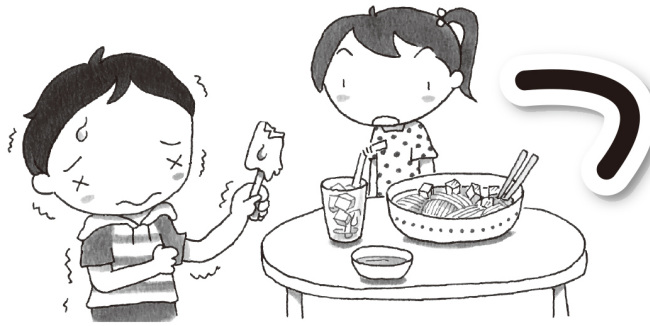


# なつ やす ごう 夏休み号

令和5年7月20日  
半田小学校 保健室

# 歯科健診の結果

夏の花といえばひまわり。太陽に向かってまっすぐのび、大きな黄色の花を咲かせる姿から様々な国で「太陽の花」を意味する名前がつけられています。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。毎朝太陽のひかりを浴びて生活リズムを整え、勉強も運動も遊びもがんばりましょう。



## な

### 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、まだ病院に行っていない」という人は、夏休みが治療のチャンス。健康な体で新学期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、体が冷えたり、栄養バランスが偏って夏バテに。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

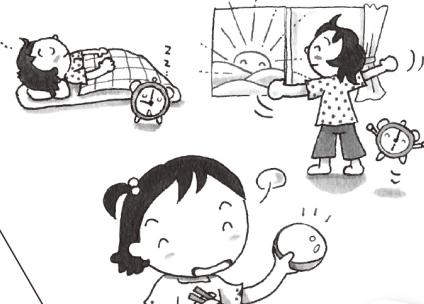
ネットやゲームに夢中で座ってばかりの生活だと、運動不足に。「1日1時間」などルールを決め、体を動かす時間を作りましょう。



## や

### 乱さない 生活リズム

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



### 水分補給はこまめに

暑いとたくさん汗をかくので、体がすぐに水分不足に。水分補給をしないと、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。



## す

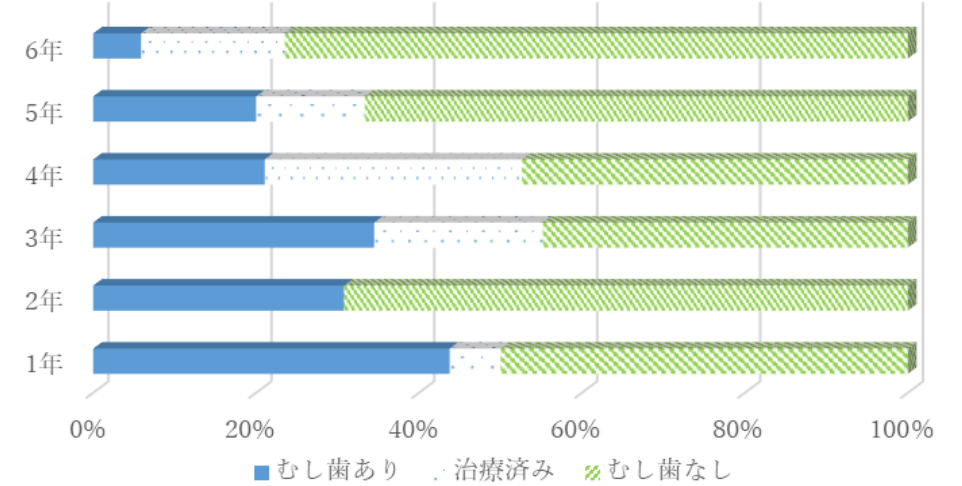
## み

### 半田小学校 むし歯の状況



三割程度の児童にむし歯が見つかりました。4年生くらいまでは、仕上げみがきが必要とされています。スキンシップにもなりますので、今後も続けていただけますようよろしくお願いいたします。また、この夏休みを利用してむし歯の治療をよろしくお願いいたします。

### 歯科健診の結果《学年別》



### 『夏休み生活チェック表』について

- ① 夏休みの生活目標を決めましょう
- ② ビンゴ形式にしています。規則正しい生活を心がけながら、ビンゴ項目をクリアしたら、日付を記入し、○をつけましょう！
- ③ 夏休みが終わったら反省をして家の人にコメントをもらいましょう。

★8月29日に全員が出してくれることを楽しみにしています。