

# ほけんだより



かいづかしりつちゅうおうしょうがっこう 2017.7 ほけんしつ 貝塚市立中央小学校 2017.7 保健室

いよいよ夏休みが始まりますね。長い間学校はお休みになりますが、学校がないからといって、だらだら過ごしてしまうことのないように、規則正しい生活を心がけて、元気で楽しい夏休みが過ごせるようにしてくださいね。登校日と始業式にみなさんの元気な顔が見られるのを楽しみにしています。



## 元気に夏をのりきろう

### スタートから、ゴールをめざそう!

上↑・下↓・右→・左← に進むことができます。  
正しい道を選んでいくと、ゴールまでたどりつけるよ。

スタート

|                       |                       |                      |                  |
|-----------------------|-----------------------|----------------------|------------------|
| 毎朝、おなじ時間におきる          | 7時までに おきる             | 朝は 食よくがないから 食べない     | 朝は 歯をみがかない       |
| ねたいだけ、ねてからおきる         | 朝ごはんを しっかり食べる         | 外で からだを 動かす          | 水分補給なんて 必要ない!    |
| 水分補給は 甘いジュースで         | つかれないように 家にずっといる      | 水、お茶、 スポーツドリンク で水分補給 | 外でも、 ぼうしを かぶらない  |
| エアコンを ガンガンつけて からだを冷やす | テレビやゲーム は時間をきめて する    | 手あらい・ うがいを わすれない     | テレビも ゲームも しほうだい! |
| お風呂は シャワーで さっとすませる    | からだ冷える からエアコンを 使いすぎない | 汗をかいても 着がえない         | 冷たいものばかり 食べている   |
| 夜は 歯をみがかずに 早ねする       | お風呂は ゆぶねで あったまる       | 夜、ねる前には 歯をみがく        | いつも おなじ時間に 早くねる  |

ゴール

### メダル獲得おめでとう!!

6月の生活アップ月間中に、せいけつオリンピックを開催しました。ハンカチとティッシュの忘れた数が少ないクラスを決めるもので、なんと!! 忘れ物0コでパーフェクト金メダルを獲得したのは、6の1と5の1のでした!! 次に忘れ物1つで銀メダルを獲得したのが、6の4と2の1で、銅メダルを獲得したのが2の4でした。他にもあと少しでメダルに届きそうなクラスがたくさんありました。二学期も開催する予定なので、次はメダルを取れるように、普段からハンカチとティッシュを持ち歩いていつでも出せるようにしておいてくださいね。



おうちの方へ  
成長曲線を描いた結果、所見があった子どもさんには、お知らせと成長曲線をお渡ししています。昨年度もお渡ししている子どもさんもありますが、成長の経過を見ていく参考にさせていただいたらとおもいます。  
今回成長曲線をお渡ししていない子どもさんについても、連絡をいただければお渡しすることができますので、保健室までご連絡ください。

### はみがきカレンダーに挑戦しよう!!

今年度も保健委員会のみんなではみがきカレンダーの絵を考えました。みんな一生けんめい考えてくれて、とってもすてきなはみがきカレンダーができています。次はみなさんが、夏休み中にはみがきをして色をぬり、きれいなはみがきカレンダーに仕上げる番です!! 毎日忘れずにはみがきして、1番きれいなはみがきカレンダーを作ってくださいね!!

はみがきカレンダーが出来上がったら、始業式の日に提出して見せてください。

どんなはみがきカレンダーができあがるのか楽しみにしています。

感想を書くのも忘れないうでくださいね。

みがいてる  
みがけてる

あなたはどっち?



みがいているつもりでも  
みがけていないこと、ありますよ。