

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 ほけんしつ 2018.7
 貝塚市立中央小学校 保健室

いよいよ楽しみにしていた夏休みが始まりますね!! どんな楽しいことが待っているのでしょうか?
 長い休みに入っても規則正しい生活を心がけて、元気に夏休みを過ごしてくださいね!! 登校日と始業式
 に皆さんの元気な顔が見られるのを楽しみにしています!!



先生からのひみつメッセージ

□にあてはまることは何か? 完成させながらゴールまで進もう!
 ゴールした後に①~⑦の文字を数字の順につなげると、先生からのメッセ
 ージが浮かびあがるよ! (すべてひらがなで答えてね)



スタート

<p>A 休みの間も、学校に行く時と同じ時間に起きよう</p> <p>2</p> <p>□ □ □ □</p>	<p>B 1日のパワーの源! しっかり食べましょう</p> <p>1</p> <p>□ □ □ □</p>	<p>C 食事のあとは毎回しましょう</p> <p>4</p> <p>□ □ □ □</p>
<p>F 暑い日は特に注意! お茶とタオルを忘れずに</p> <p>5</p> <p>□ □ □ □ □ □ □ □</p>	<p>E 健康診断のあと、治療はすませた? 夏休みに行っておこう</p> <p>7</p> <p>□ □ □ □ □</p>	<p>D 道路での事故に気をつけて。これを守ろう</p> <p>6</p> <p>□ □ □ □ ルール</p>
<p>G スマホやパソコン、テレビの時間を減らし、団らんや外遊びの時間を増やそう</p> <p>3</p> <p>アウト □ □ □ □</p>	<p>H シャワーではなく湯船につかろう。温度はぬるめ</p> <p>□ □ □ □</p>	<p>I 明日も元気に過ごすために早くふとんに入ろう</p> <p>□ □ □ □</p> <p>ゴール</p>

メッセージ

2学期もげ □ □ □ □ □ □ □ □ へ来てね!

※ 2018年7月1日発行 発行所 貝塚市立中央小学校保健室 編集 保健室 印刷 印刷局 発行 印刷局

夏休みもしっかり歯をみがこう!!

今年度も保健委員会のみんなど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番きれいなみがきカレンダーを作ってくださいね!!

みがきカレンダーが出来上がったら、始業式の日提出して見せてください。どんなみがきカレンダーができあがるか楽しみにしています。感想を書くのも忘れないうてくださいね。



せいけつオリンピックが終わりました

1学期のせいけつオリンピックの結果は…

パーフェクト金メダル→3の1・5の1
 5の4・6の4
 銀メダル→6の2
 銅メダル→2の4

でした!! おめでとうございます!!!

さすが高学年!! たくさんメダルをゲットしてくれました。他にも惜しいクラスがたくさんありました。中央小学校の全クラスがパーフェクト金メダルをもらえるように、毎日ハンカチとティッシュをもってくるようにしましょう。

まだあるよ 夏休みの宿題

保健室からも、みなさんに夏休みの宿題があります。

- ☑ 病院に行っておく
健康診断で「受診のおすすめ」をもらったのに、まだ病院に行っていない...という人は、時間のある夏休みに治療を終わらせましょう。
- ☑ 生活リズムを整える
休みの間も、学校がある時と同じ生活リズムで過ごしましょう。カーテンを開けて朝日を浴びれば、体内時計がリセットされて順調な1日をスタートできます。
- ☑ 健康目標を立てる
1日に3回歯みがきをする、毎日欠かさず朝ごはんを食べるなど、この夏休みは自分で健康目標を立てましょう。毎日続ければ、ますます元気に新学期を迎えられますよ。

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いますが、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。

