



ほけんだより



みなさんが^{たの}楽しみにしている^{なつやす}夏休み。
けがや^{びょうき}病気にかからないで、^{げんき}元気に^{たの}楽しくすごしたいですね。

その^{なつやす}ためにも、^{あいだ}夏休みの^{はやね}間も^{はやお}早寝・^{つづ}早起き・
^{あさ}朝ごはん^{きそく}で、^{せい}規則^{せい}正しい^{つづ}生活を^{つづ}続けましょう。



おうちの^{ひと}人と^{なつやす}夏休みの^{せい}生活の^{やく}やくそくを
話^{はな}合^あってみませんか？

- 起きる時刻は 時 分です。
- 寝る時刻は 時 分です
- メディアの使用は 時間でやめます。
- お手伝いは をします。



キシリトールラムネを食べて虫歯予防！

美祢市の小学生は、山口県で一番虫歯が多い
そうです。歯科検診で見つかったも、治療をせ
ずにそのままにしている人もいますが、虫歯は
治療にいかないと治りません。

今年度は歯科医師会から虫歯予防にキシリ
トールラムネをいただくことになりました。
2学期から給食後の歯みがきをしてからキシ
リトールラムネを食べ、虫歯や歯肉炎の予防
を毎日行います。
くわしくは2学期にお知らせします。

夏を元気にすごすには…

★1日3食、^{いち}栄養の^{えいよう}バランス
も^き気をつけよう



★^{はやね}早寝・^{はやお}早起きを^{つづ}続けよう



★^{ねつちゆうしやう}熱中症に^き気をつけて、
^{そと}外で^{あそ}遊ぶときは^{すいとう}水筒・^{ぼうし}ぼうし・^{たうる}タオルを
わすれずに

★^{かんせんしやう}感染症にならないように、^てこまめな手
^{あら}洗い・^{みつ}マスク・^{みつ}密を^{さけ}さけよう
(せっけん^{てい}でいて^{あら}洗いと、^{あら}コロナウ
ィルスに^き効き^め目がある)



☆☆おうちのかたへ☆☆

- 夏休みの間は朝の健康観察（検温の報告はいり
ません。2学期からも、引き続きよろしくお願
いします。ご家庭でも、手洗い・換気・外出時のマ
スク等、感染予防をお願いします。
- 1学期末に「わたしのけんこう」をお配りしま
す。「健康診断結果」「わたしの発育のようす」を確
認され、サインをお願いします。身長・体重のグラ
フもお子様と一緒に作成をされてみてください。
(1・2・3年生は増減の色ぬりもお願いします)
2学期始めに、学級担任に提出をお願いします。
- 定期健康診断の結果による治療勧告書をもら
ったお子様は専門医への受診をお願いします。(治療
勧告書が必要なご家庭はお知らせください。)