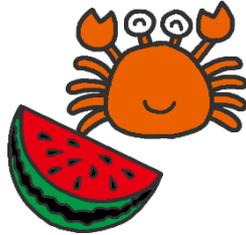


ほけんだより



令和6年7月17日 ほけん室発行

築港小 5つの合言葉

チャイムで
着席
準備OK

ろうかは
静かに
右側を

くつを
そろえよう
かかとの
ところで

なかよく
あそぼうと
友だちと

自分から
あいさつ
元気に返事

1学期もあと数日となりました。みんな1学期は元気に過ごせましたか？

今きつと長い夏休みにはあれもしよう！これもがんばろう！といろいろな計画も立てているとおもいます。でも体調を崩してしまいせつかくの計画もできなくなつては残念です。夏休みの間も早寝早起き、朝ごはん、歯みがきをがんばり生活リズムをくずさないように元気に過ごしてくださいね。そしてメディアを使い過ぎないよう、ゲームなどの電子機器の使用時間は、おうちの方とよく相談しましょう。

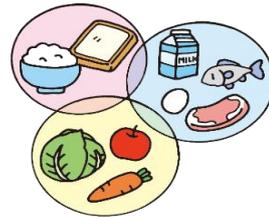
夏休みが終わつたとき、またみんなと元気に会えますように・・・
夏休み中も事故や病気に気を付けて過ごしてね。



外から帰つた時
食事の前などには
しっかり手洗いをしよう！



早寝早起きをしよう！
毎朝朝日をあびよう！



食事は1日3食
しっかり食べて夏バテをふせよう！
特に朝ごはんは大切！



毎日少しずつでも運動しよう。家族の一員としてお家のお手伝いをするのもいいよ。
何ができるかな？



なつやす 夏休みを げんき す 元気に過ごそう！

メディアの時間は
()分まで！
を守ろう！

↑時間はお家のひとと約束しよう！
家の中でゲームばかりの日々だと2学期学校が始まるとしんどいよ～



あまいおやつやジュースをだらだらと食べたり飲んだりしないようにしましょう！



食べたらずみみがきをして口の中を清潔にしよう！

こまめに水分を補給して熱中症に気を付けよう！



外に出るときは必ず帽子をかぶろうね

なつやす きそくただ せいかつ 夏休みも規則正しい生活をしよう！

なつやす はい いかか かん がつき ちよくぜん へいじついつか かん
夏休み入ってすぐの5日間と、もうすぐ2学期がはじまるよ！の直前の平日5日間「マイルカード」に取り組みましょう。時間がいっぱいあるとついついだらだら過ごしてしまったり、夜ふかしをしてしまったり・・・そんな生活を続けていると体の調子をくずしてしまって、せっかくの夏休みに楽しくすごせないかもしれませんよ。

きそくただ せいかつ
そうならないためにも規則正しい生活をしましょうね。

がつ たち げつ がっこう
9月2日（月）に学校へもってきましょう。



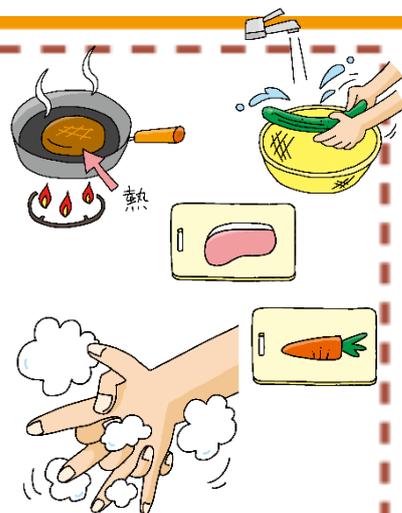
あうちの方へ

*現在岡山県に食中毒注意報が発令されています。

食中毒の予防にはこまめな手あらいが重要です。家に帰ったとき、食事の前、トイレの後、そうじの後などは必ず手を洗うようにしましょう。

また肉を生で食べることをさげ、食品にしっかり火を通すことも大切です。肉は中心部までしっかりと火を通し（75℃、1分以上の加熱が目安）、細菌を殺すようにします。生肉に直接ふれたはしや、まな板、お皿などは、食べるときには使わないようにしましょう。生野菜は水でよく洗ってから食べるようにしましょう。

また現在さまざまな感染症が流行していますが、それらの感染予防にはやはり手洗いが大切のようです。



*健康診断で、歯や口、耳などの病気や、視力低下などがあった場合は、できるだけ早く医療機関を受診してください。時間がとりやすい夏休みは治療のチャンスです。2学期も元気な体で学校生活を送ることができまよう、よろしく願いいたします。



*6月の歯と口の健康週間で「歯みがきがんばりカード」に取り組んでもらいましたが、「おうちのひとから」にコメントをいただき、ご家庭での歯みがきの様子がよくわかりました。しっかりと声をかけてくださり、ありがとうございました。少しご紹介します。

- ★ちゃんと隅々までみがいていました。毎日ピカピカの歯を見せてくれてうれしそうにしていました。
- ★いつもしていますが、カードがあると気合がいつもと違うように感じました。
- ★毎日寝そうになりながらがんばれました。これからも毎日がんばろう！！
- ★夜は1ぼん1ぼんていねいにみがけていました。あさももう少しいねいにみがくようがんばろう。
- ★毎日意識してがんばっていました。親も確認し完べきでした。これからも続けさせます。
- ★日ごろからきちんと磨いていますが、歯みがき大会が良いきっかけとなってさらに意欲的に行っています。これからも歯を大切にね！
- ★歯ブラシをくわえたままじゃなくなりました。
- ★せっかく今までむし歯ゼロでくることができているので、朝も歯みがきできるようにまずは早起きをがんばってほしいです！
- ★自分でもしっかりとみがけていると思いますが、しあげみがきとフロスも毎日しています。
- ★前まで朝はみがけていなかったけど、朝もできるようになりました。

