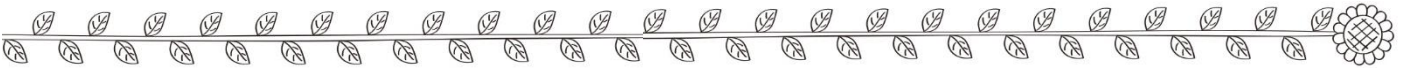


すこやか 夏休み号

令和5年7月20日
 羽生市立村君小学校
 ほけんだより

待ちに待った夏休みがやってきますね。楽しみな予定、夏休みしかできないこと、たくさんあると思います。体調に気をつけながら充実した夏休みをすごしてくださいね。2学期元気なすがたのみなさんに会えることを楽しみにしています。



★むらきみ 夏のあいことば★

むりせず運動をしよう

夏休みも元気に過ごしましょう!

…てきどに運動をする習慣をつけよう。暑さに負けない体をつくろう。

ばらんすよく食事をとろう

…3食食べて元気にすごそう。おかしを食べすぎに注意!

きそく正しい生活を続けよう

…起きる時間・ねる時間を決め、生活リズムをくずさない。

みずやスポーツ飲料でこまめに水分ほきゅうを

…熱中症予防のために、のどがかわいていなくても水分をとろう。



保健室からのお知らせ

「健康診断の結果のお知らせ」を受け取った人へ

結果のお知らせを受け取ったけれど、まだ病院に行っていない人は夏休みが受診や、治りよのチャンスです。健康な体で新学期スタートしましょう。



夏休みの宿題について



<p>① 歯みがきカレンダー（両面）</p>	<p>まいにち は 毎日の歯みがきをチェックしましょう。夏休み中も、朝・昼・晩、食べた後にははていねいに歯みがきをしましょう。</p>
<p>② 夏休みみがき残りチェック</p>	<p>からーてすたー しこうそ だ じょうざい はいふ カラーテスター（歯垢染め出し錠剤）を配布しました。配布した用紙を参考にし取り組みましょう。保護者のみなさまにつきましては、家庭における歯みがきのみがき残りチェックをお願いします。</p>