

すこやか 夏休み号

令和6年7月19日
羽生市立村君小学校
ほけんだより

1学期が終わり、いよいよ夏休みが始まりますね。みなさんは、夏休み中にやりたいことはありますか？
今年の夏はいつもより暑いと言われています。熱中症や夏バテに気を付けながら、たくさんの思い出をつ
くってくださいね。2学期元気な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★

夏休みも元気に過ごしましょう！

むりせず運動をしよう

…てきどに運動をしよう。暑さに負けない体づくりをしよう！

ばらんすよく食事をとろう

…3食食べて元気にすごそう。食べすぎに注意しよう！

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ずすごそう！

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、室内にいても水分をとろう！



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
りょうのチャンスです。健康な体で新学期をスタートしましょう。



夏休みの宿題について



夏休みも毎日歯みがきをしましょう！

<p>① 歯みがきカレンダー（両面）</p>	<p>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>カラーテスター（歯垢染め出しめんぼう）を配付しました。プリントを参考 にして取り組みましょう。保護者のみなさまにつきましては、家庭における 歯のみがき残りチェックをお願いします。</p>