保健だより

おうちの方と
一緒に読みましょう

令和３年７月２０日
津幡町立萩野台小学校
保健室

明日から４０日以上の長い夏休みが始まります。規則正しい生活と夏休みの注意を守って心と体を成長させてください。９月に元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。

た　おるを　つかって　しっかりふこう

汗をかいたときは、体をしっかりふこう。

の　みすぎ　たべすぎ　しないように

冷たいジュースやアイスクリームを取り過ぎないように注意しよう。

し　っかり　たべよう　あさ・ひる・よる

１日３食、すききらいせずに何でも食べよう。

い　つも　ていねいな　はみがきを

１本１本ていねいに、特に夜寝る前はしっかりみがこう。

な　おそう　むしばが　ひどくならないうちに

早めにお医者さんにみてもらって、むし歯をしっかり治そう。

つ　けっぱなしにしないで　クーラーを

かぜをひかないように温度の調整をしよう。

や　めよう　おそね　おそおき

遅くまで起きてテレビを見たりゲームをしたりしないようにしよう。

す　いぶんを　こまめに　とろう

お茶やお水でしっかり水分補給しよう。

み　んな　げんきに　外あそび

家の中で遊んでばかりではなくて、晴れた日は涼しい時間に外で体を動かそう。