R1．7.19
門前中
NO.5

1　規則正しい生活を！

人間のからだには生活リズムがあります。休みだからといって、だらだらしたり、夜更かしや朝寝坊をしていると体調を崩す原因になります。早寝、早起き、朝ごはんを忘れずに！

食事は１日３食バランスよくとりましょう。暑さに負けないように、夏野菜のトマト、なす、きゅうり、ピーマン、ゴーヤなど積極的に食べましょう。疲れをとるために豚肉やうなぎもいいですね。

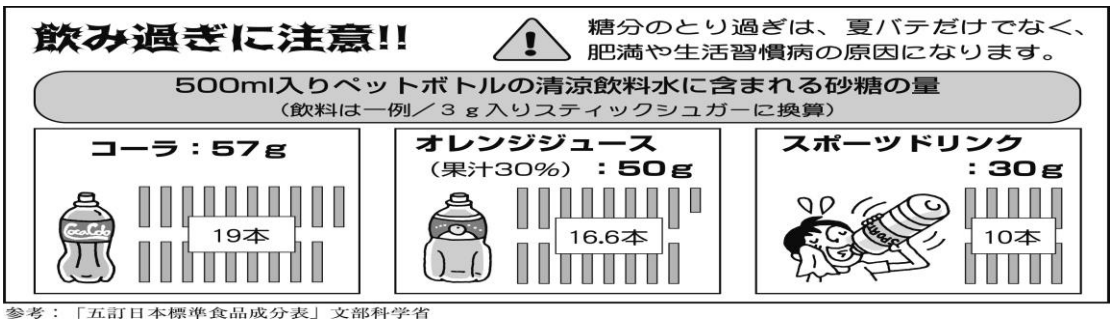
2　むし歯治療＆眼科受診を！

むし歯、歯石のあった人は、夏休み中に治しましょう。そのままにしていても治りません。通うのが面倒くさい、部活が忙しい、などを理由にそのままにしている人も、時間のたくさんある夏休みがチャンスです。むし歯を治療して、きれいな歯で２学期を迎えて下さい。
今、治療中の人も最後まで通って治しましょう。

むし歯だけでなく、視力低下の人も、眼科受診を！！

3　健康第一！夏休みを元気に過ごそう！

①食生活に注意



参考：「五訂日本標準食品成分表」文部科学省

のどが
渇いたら
お茶や牛乳を
飲みましょう

②熱中症に注意