

# ほけんだより



2024.8.6  
 正院小学校

夏も本番！ちょっと夜ふかししても大丈夫、朝ねぼうしても大丈夫…とだらだらすごしていると、あつという間に生活リズムがくずれてしまいます。自由な時間が多い夏休みこそ、自分でめあてをきめて実行することが大切です。2学期には、ひとつ成長できた元気な笑顔を見せてくださいね。

## 夏休みで生活リズムが乱れたら 切り替えスイッチを押してみよう！



8月のめあて：  
 規則正しい生活をしよう。

本日、『元気ハッピー貯金』後半カードを配付します。引き続き、夏の健康づくりにお役立てください。

### 動画『はみがき王に、オレはなるっ!!』



児童保健委員会作成



左のQRコードを読みこむと、保健委員会が制作した8分動画が視聴できます。4つのみがき方やはみがきのポイントを紹介しています。お家ではみがきに役立てください。