



2017.7.20

NO.5

鏡西部小学校



いえ ひと いっしょ よ
家の人と一緒に読みましょう

あした 明日からは待ちに待った夏休みが始まります。どこに行こうか、何をしようか…と考えるだけでわくわくしてきますね。太陽の日ざしもだんだんと強くなってきて、とても暑くなるこの時期は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。病気やけがに気をつけて、楽しい夏休みをすごしてくださいね！

きそくただ せいかつ げんき 規則正しい生活リズムが元気をくれます！

はや お 早く起きる

夏休み ちゅう中も、学校に行くのと同じくらいの時刻に毎朝起きましょう。



まいにち あさ 毎日、朝ごはん

1日の元気の源です！お昼ごはんといっしょにしないようにしましょう。



ごぜんちゅう べんきょう 午前中に勉強

昼間に比べてすずしい朝のうちに、勉強をしておきましょう。



き じこく 決まった時刻に

お昼ごはんバラバラな時刻ではなく、決まった時刻に食べましょう。



はや 早くねる

休みだからといって、夜ふかしは×。決まった時間に布団に入るようにしましょう。



しっかりお風呂と 歯みがき

汗をかく時期です。しっかりお風呂と1日3回の歯みがきも忘れずに！



ゆう 夕ごはんはおそすぎず

寝る3時間前には、夕ごはんをすませるのが理想的です。



げんき あそ 元気に遊ぶ

熱中症予防も万全に！ぼうしをかぶり、こまめに飲み物のもう☆



たのしい夏休みにするために



でかけるときはどこに、だれと、何をしに行くのか、何時に帰るのかをお家の人にかならずつたえましょう。



交通ルールを守ろう。「立ち入り禁止」のところにぜったいに入ってははいけません。



冷房にあたりすぎると体がだるくなってしまいます。外との温度差は5℃くらいにしましょう。



冷たくてあまいものを食べすぎないようにしましょう。おなかがいなくなったり、夏バテの原因にもなります。

6月の「元気もりもりカード」の集計結果



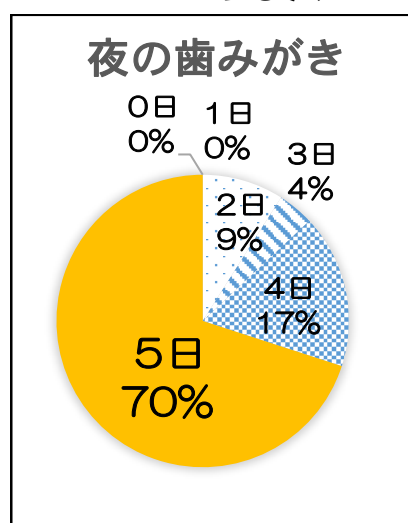
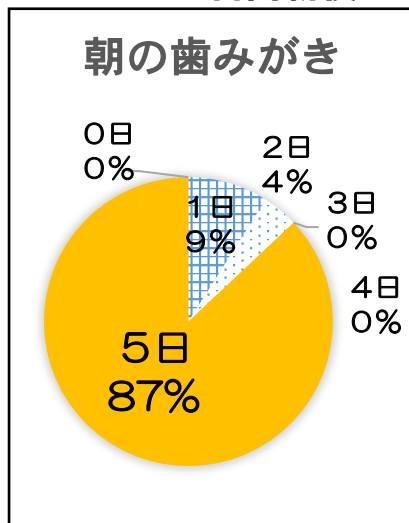
	0日	1日	2日
早ね	5	9	12
早おき	3	10	13
学習	1	10	15
朝食	0	2	24
朝歯みがき	6	5	16
夜歯みがき	0	7	18
ノーメディア	1	2	23

全項目パーフェクト(2日間とも○)5人!

今年度最初の取組はどうでしたか?
自分の決めた目標を達成するために
がんばれた人が多かったです。
ノーメディアはレベル2と3の人が
多かったので、次は1つ上のレベルに
ちょうせんしてみましょう。
休みの日の取組だったので、早ね早おき
が×の人も半分くらいいました。
休みの日も生活リズムがくずれないように
気をつけましょうね。

「歯っぴーかぞくみんなでカレンダー」お世話になりました!

5日間朝夜ともにパーフェクトは16人!



朝も夜も歯みがきは大事!

朝にくらべて夜にしている人が
多かったです。夜はねている
間にだ液がへり、むし歯になり
やすいです。
朝時間がなくてできないという
人は少し早く起きて、歯みがき
をするようにしましょう。
ごはんを食べた後はしっかり歯
みがきをする習慣を身につけま
しょうね。

保護者のみなさまへ

夏休みは治療のチャンスです!!

健康診断で検査や治療のお知らせをもらった人は夏休みの間にお医者さんにみてもらって
ください。

★「フェニックス」は、健康診断の結果が記入してあります。

確認が済みましたら、押印、気づき等を記入し提出してください。

★「夏休み歯みがきカレンダー」を配付します。

夏休みに家庭での取り組みをお願いします。9/1に提出してください。

