

2018.7.20

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 からは まち 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。

7月 に 入り、いよいよ 夏本番 です。気温 が ぐっと 高くなる 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！

はやく お 早く起きる

夏休み 中も、学校 に 行く のと同じ くらい の 時刻 に 毎朝 起き しましょう。



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 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。



きま 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 ぐっすり 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 わずれ ず に！ぼうし を かぶり、こ まめに 飲み物 を のもう ☆



ねつちゅうしょう ちゅうい 熱中症に注意しよう



ゆとりのある
風通しのよい 服装 を しよう



すいぶんほきゅう
水分補給 を こまめ に しよう



ぼうし を かぶろう



くろっぽい 服装 は 熱 を 集め
やすい ので さけ よう



ひかげ や 涼しい ところ で
休 けい しよう



たいちょう わる
体調 が 悪い と き は
運動 を ひかえ よう

6月「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
ノメディア	1	2	23

全項目パーフェクト(二日間とも〇)7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。

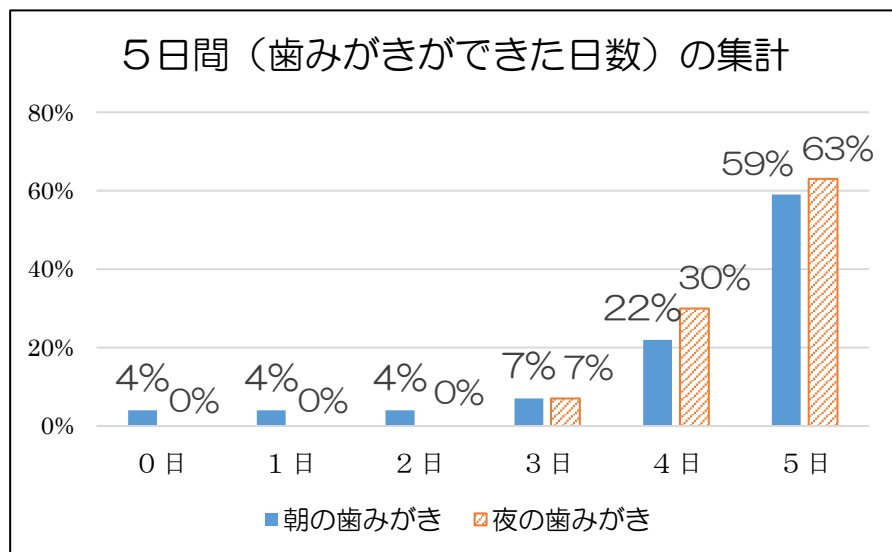
ノメディアはレベル2と3の人が
多かったので、次は一つ上のレベルに
ちょうせんしてみましょう。

全項目パーフェクトの人が昨年度よりも
増えていました。目標を達成できるように
次もがんばりましょう!

「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13人!

朝も夜も歯みがきは大事!



夜にくらべて朝にしてい
人が多かったです。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。また、夜はねてい
間にだ液がへり、むし歯になり
やすいです。

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。8/29(水)に提出してください。

