



夏休み号

令和7年
鹿北小学校保健室

なつやす 夏休みも規則正しい生活を心がけ、元気にすごしましょう！



なつやす 夏休みにすること～健康面～



- 歯をていねいにみがきましょう。
- むし歯の治療をしましょう。・・・終わったら用紙を学校へ出してください。
- はやね・はやおき・朝ごはんで、生活リズムをととのえましょう。
- 感染症の予防をしましょう。(手洗い・消毒)

はみがきカードは、8月27日始業式に提出してください。



なつやす ば ちりょう

夏休みは、むし歯の治療をすませましょう！

がつ し か けんしん けっか
5月の歯科検診の結果です。

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	合計
治療が必要な人	8	5	10	2	1	3	29

夏にも
冬だけじゃない！
感染症対策を

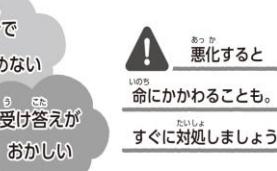


ちりょう けんさ ひつよう ひと
治療や検査が必要な人には、「お知らせ」を渡

してます。早期発見・早期治療はもちろん、
夏休みの生活を充実させるためにも、できるだけ
早い受診をお勧めします。

熱中症 かも！？

ねつ ちゅう しょう
と思ったら



なつやすみもんこに！

おしておこう
調子や具合のよく
ないところ



むし歯などは、この
休みを使ってちりよ
うをすませよう。

つめたいもの
あつさりしたもの
ばかり食べてない？



一日3食、いろいろな
食品でバランスよく栄
養をとろう。

やりすぎ注意！
ゲームやネットは
時間を決めて



すいみん不足やうん
どう不足にならない
ようにしよう。

いぶんを
こまめにとって
熱中症予防



汗をいっぱいいたい
ときには塩分も一緒に
にとろう。

ださない
生活リズムは
いつもどおりで



休みの間も、はやね
・はやおきを心がけ
よう。