

にこにこ 夏休み 号

H30. 7. 19
龍野小保健便り
保健室 宗 小百美

おうちのひとといっしょによんでください。

さあ、いよいよ待ちに待った夏休みです。40日間の夏休み、どのよう
にすごしますか？保健室からのアドバイスは、学校に登校するときと
あまり変わらない時間に起きることです。すると自然と生活リズムが保
たれて、ダラダラとならずに何かをがんばってみようという気持ちもわ
いてきます。ぜひ、やってみてください。



夏休みのひみつのメッセージ

に、ことばを入れて、順番どおりに並べてみてね！

A 休みの間も学校に行く時と
同じ時間に起きよう。

②



B 1日のパワーのもと
しっかり食べよう。

①



C 食事のあと、寝る前
は、2本20数えて
ていねいに！

④



D 暑い日、水分
帽子、休憩が大事

⑤



E 歯科医など夏休み
中に行っておこう。

⑦



F 歩く時、自転車に
乗る時、気をつけて

⑥



ルール

G 0のつく日だけでなく、
できるだけしたいねノーテレビ、

③
ノー



H 遊びに出る時は、
どこに行くか伝えて
帰るのは何時。

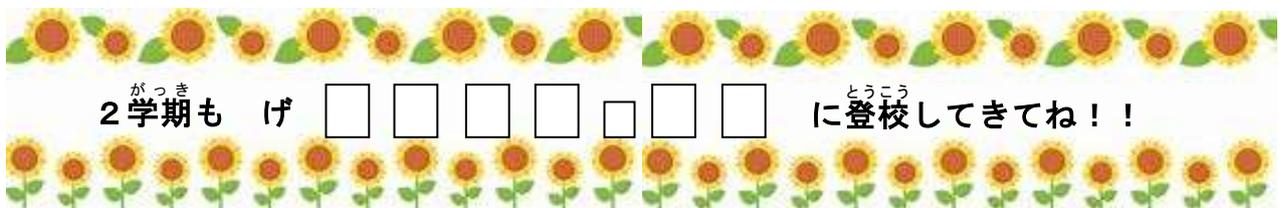
じ



I 明日も元気に過ご
すために、早くふ
とんに入ろう。



メッセージ



2学期も げ に登校してきてね！！

<おうちの方へ>

夏休み期間中を利用して、医療機関の
受診をお願いします。

特に歯科治療 100%を目指しています。
よろしくをお願いします。

保健関係 2学期提出物

「ハミガキカレンダー」…8月30日
「ノーテレビ、ノーメディア」…9月3日
「すくすく」…1学期末に提出していない人

A はやおき B あさごはん C はみがき D ねっちゅうしよう
E びょういん F こうつう G めでいあ H ろく I はやね