



令和8年7月16日
吉川市立栄小学校
保健室

夏休み直前号

元気いっぱい夏の夏休みにしよう

楽しみにしていた夏休みがもうすぐ始まります。楽しい夏休みにするためには健康であることが一番大切です。規則正しい生活を心がけ、元気にすごしてくださいね。

◆早ね早起きをしよう



◆湯船につかりよう



◆朝ごはんを食べよう



◆冷たいものは
ほどほどに



◆こまめに水分補給



◆冷房で冷やしすぎない



暑い日が続きます。熱中症と夏バテに気をつけよう！

【おうちの方へ】

むし歯については、本日、再度「治療のお願い」をお渡ししました。おいそがしいと思いますが、夏休み中に治療をお願いします。



《むし歯の治療状況》

7月10日現在

むし歯治療率 46.2%

栄小のむし歯 残り 85本

／ スマホ・タブレット ／

わが家のルールを決めよう

夏休み中、ずーっとスマホやタブレット漬けに…なんてことがないように、おうちの方とルールを決めましょう。自分も納得できるルールにするのが大切です。



たとえば

- 使用する場所を決める
- 終わりにする時間を決める
- 危険を避けるための決まりを作る
- ダウンロードして良いアプリを決めておく
- アウトメディアデーを作る など

《保健室からの宿題》

① はみがきカレンダーについて

夏休みも毎食後の歯みがきを続け、歯をみがけた日に色をぬりましょう。提出は8月31日(月)です。

② 夏休みを元気にすごすこと

熱中症や感染症に気をつけて、健康に過ごしてください。8月31日、元気に会いましょう。