

ほけんだより 7月

平成25年 7月18日 仙台市立中野栄小学校

もうすぐ夏休みです。夏休み中も元気ですごせるように、ふだんと同じようにメリハリのある規則正しい生活をこころがけてすごしてください。

おそく寝て、おそく起きたり、朝ごはんを食べなかつたり、運動不足になってしまったりすると、なんとなくダラダラと過ごしてしまいがちになってしまいます。

せっかくの夏休みです。生活の計画や目標をたてて有意義にすごしましょう。

さあ、夏休みがはじまります！ こんな過ごし方をしよう!!

<p>早起きをしよう！ 規則正しい生活の基本です</p>	<p>朝食をきちんととろう！ 朝ごはんだからだか起きます</p>	<p>朝のうちに勉強をしよう！ 涼しいうちにすると快適です</p>
<p>よふかしせず、早く寝よう！ 次の日が休みだからといって、夜おそくまで起きているのは×。いつもどおりの時間にねましよう</p>		<p>昼ごはんもしっかりと！ 朝ごはんと一緒に…なんてことにならないように</p> <p>家でダラダラしすぎない！ エアコンの効いた部屋で一日過ごす…なんてことのないように</p>
<p>からだをせいけつに！ 汗をかいたら、しっかりふき、毎日お風呂に入りましょう</p>	<p>1日3食。仕上げの夕食！ できるだけ決まった時間にとるようにしましょう</p>	<p>家のお手伝いをしよう！ 自分でできることを探して、毎日の日課にしましょう</p>

充実した夏休みのために なつ やす み

step 1

健康の目標をたてよう

step 2

計画的に過ごそう



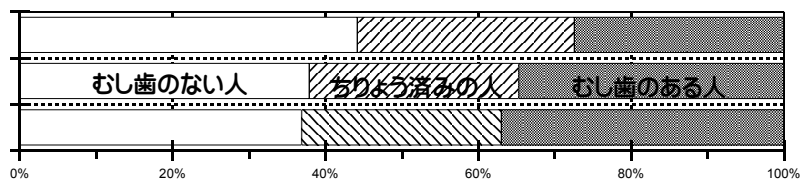
- 起きる時刻： 時 分
- 寝る時刻： 時 分
- 歯みがき： 1日 回

夏休みも歯みがきががんばろう 「歯みがき がんばりカード」

「歯みがきがんばりカード」をお渡ししました。今年も「1日3回 食べたら歯みがき」をめざしましょう。今年の夏休みは37日間です。夏休みも規則正しい生活をして、しっかり歯みがきしてください。むし歯にならないためには、とくに夜の歯みがきをていねいにすることが大切だそうです。1日に3回歯みがきできたら青色。2回は、黄色。1回は、赤色をその日のさかなにぬってください。8月26日(月)に持ってきてください。

今年度の歯科検診の結果 (中野栄小でむし歯のない人 37.1%)

平成24年全国平均
25年本校平均
24年本校平均



今年の歯科検診の結果は、昨年よりむし歯のない人が少し多かったです。今年の検診の後、さっそく歯科医院に行って、定期検診や治療が終わった人も多です。むし歯などをまだ治していない人は、ぜひ夏休み中に治療してください。

7つの ちがいをさがそう！

右と左の絵のちがいをさがそう。答えは保健室前にはっておきます。

