

ほけんだより



へいせい ねん がつ にち せんだいしりつ なかのさかえしょうがっこう
平成26年7月16日 仙台市立中野栄小学校

もうすぐ 夏休み！ あつい夏も 元気にすごそう！

もうすぐ、みなさんが楽しみにしている夏休みがやってきます。
夏休み中もふだんの生活と同じように、朝の早起きから毎日の生活を規則正しくスタートさせて、楽しい思い出がたくさんできるように元気で過ごしていきましょう。

★朝はいつもどおりに起きよう！

★朝食はもちろん、昼・夕食もしっかり食べよう！

★クーラーのきいた部屋に1日中いないようにしましょう！

★夜ふかしせず、早く寝よう！

★冷たいものとりすぎに注意！

★てきどにからだを動かそう！
外に出かけるときは、帽子、ハンカチやタオル、すいとうなどを忘れずに！
あつい時間はさけよう！

夏休みの生活と健康

夏休み★元気の目標

毎日

朝 時 分までに
ふとんから出る。

夜 時 分までに
ふとんに入って電気を消す。

がんばろうと思うことに○をつけよう。
(2つまで)

- ★体を動かして遊ぶ。
- ★冷たいものをとりすぎない。
- ★テレビやゲームの時間を決めて守る。
- ★家の手伝いをする。
- ★食べものの好ききらいをなくす。

このところ、高熱がでたり、腹痛があったり、吐き気があったりして、保健室で休んだり、早退したり、欠席したりする人が多くなっています。
急なあつさで体調をくずしがちです。しっかり食べて、しっかり眠って、てきどな運動をしながら、体の調子をととのえてこの夏休みもあつさに負けずに元気にすごしてください。

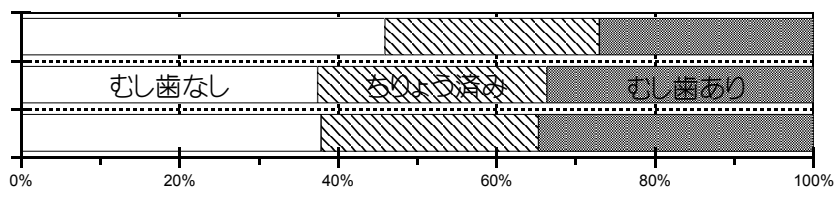
長いお休みです。むし歯や視力など、体で気になるところがある人は、ぜひこのお休み中に病院でみてもらってください。

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のが大切だそうです。1日に3回歯みがきできたら青色。2回は、黄色。1回は、赤色をその日のあさがおにぬってください。8月25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 37.4%)

平成25年全国平均
26年本校平均
25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。今年度の検診の後、さっそく歯科医院で、定期検診をしたり、治りょうをした人も多かったです。むし歯などをまだ治していない人は、ぜひ夏休み中に治りょうをお願いします。

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。

