

ほけんだより



令和4年7月20日
鹿沼市立みどりが丘小学校
保健室

いよいよ夏休みですね。しながたコロナウイルスかんせんしょうもはやりつつあるので、よぼうやたいさくをきちんとしながら夏休みを楽しくすごしましょう。



おまえもなっ！！

★こんにちは★

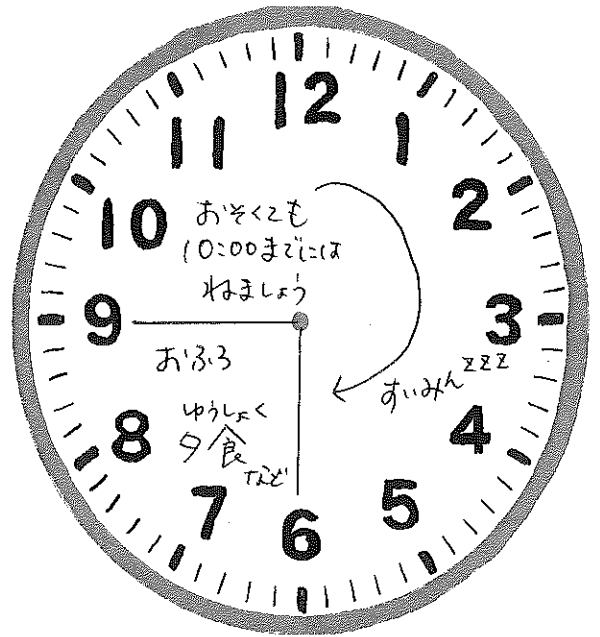
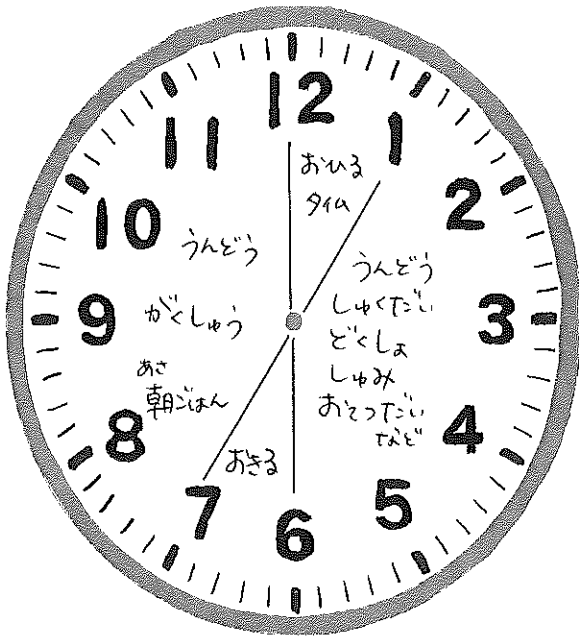
はみがきカレンダーのしゅくだいがあるよ！
むしばにならないように、1日3回しよくじのあとにみがいてね！

♪夏休み中も、学校がある日と同じようなリズムで生活しよう♪

時計に書いてあるような生活リズムをさんこうにして、夏休み中もきそくたらしい生活を心がけてください。

朝6時～夕方6時まで

夕方6時～朝6時まで



★元気にすごすポイント★

- はやね・はやおき・あさごはん
- はみがきをわすれずにする
- からだをうごかす（そとあそびなど）
- いつもできないことにチャレンジしてみる
- しゅくだいやべんきようも計画的にがんばる
- たくさんわらう
- おうちのてつだいをする
- おふろに入ってリラックス
- からだで具合の悪いところがあったら、病院に行ってみてもらう

♡ 2学期に元気な顔で会いましょう！！ Have a good summer vacation ♡

