

なつやすみ ほけんだより

西脇小学校保健室
令和5年7月20日



はいしゃ
歯医者さん、もう行ったかな？

さあ！いよいよ夏休みですね。「お休みのときくらいは夜更かしして、朝は好きなだけ寝ていたい～」なんて思っていないですか？

でも、早起きをして太陽の光をたっぷりあびると、体内時計がリセットされます。すると体がスッキリして一日中元気に過ごすことができます。

夏休み中も、「早寝・早起き・朝ごはん」をしっかり守って、元気に過ごしましょう。

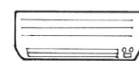
けんこうな生活のために



☆お休みでも
早ね・早起き



☆冷たいものを
とりすぎない



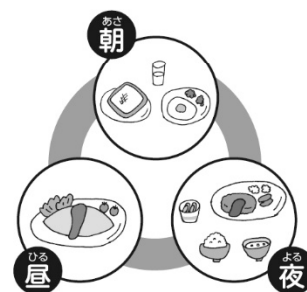
☆エアコンのきいた
部屋にこもらない



☆汗をかいたら
こまめに
ふく・着がえる



☆お手伝いや運動で
体を動かす



☆3度の食事をしっかり、
おやつはひかえめに

ほかにも「こんなことをしよう」「こうしたほうがいいのか」と思うことを、おうちの人と話し合うなどして、とりくんでみてください。長い夏休みは生活を見つめなおすチャンスですよ！

歯科検診の結果、むし歯がある又はむし歯になりそうな歯があると診断された人は全校で148人でした。その中で今までに歯医者さんで治療が終わった人は、まだ51人です。
むし歯は自然になおることはありません。夏休みを利用して、一日でも早く歯医者さんで治療してもらいましょう。



つばの広いぼうしをかぶろう



日焼け・熱中症対策にも！



暑い夏、こまめに水分補給を



おうちのかたへ

時間がたくさんある夏休み、子どもたちはテレビを見たりインターネットを使ったり、ゲームやスマホで遊んだりし過ぎることはないでしょうか？夏休みになると、どうしても生活リズムが乱れがちになります。十分な睡眠時間を確保するためにも、ゲーム等をする時間を家族でしっかり話し合ったり、夜ねる時間や朝起きる時間を決めたりして、規則正しい生活を続けられるようご協力をお願いします。