

令和2年度

# 石北小だより げんきだより

No.30

# 夏休み号



もうすぐみなさんの<sup>たの</sup>楽しみにしている<sup>なつやす</sup>夏休みです。夏休みは、さまざまな<sup>なつやす</sup>経験を通して、心と<sup>けいけん</sup>体<sup>とお</sup>を<sup>ところ</sup>ひとまわり<sup>からだ</sup>大きくする<sup>おお</sup>絶好<sup>ぜっこう</sup>のチャンスです。しかし、<sup>たの</sup>楽しい<sup>なつやす</sup>夏休みにするためには、<sup>けんこう</sup>健康という<sup>どだい</sup>土台<sup>ぜったい</sup>が<sup>ひつよう</sup>絶対に<sup>きそくただ</sup>必要<sup>せいかつ</sup>です。規則<sup>す</sup>正しい<sup>じゅうじつ</sup>生活<sup>なつやす</sup>リズム<sup>す</sup>で<sup>す</sup>過<sup>す</sup>ごし、充<sup>なつやす</sup>実<sup>す</sup>した<sup>す</sup>夏<sup>す</sup>休み<sup>す</sup>を<sup>す</sup>過<sup>す</sup>ごして<sup>す</sup>ください<sup>す</sup>ね。

## 保健室からの宿題です

夏休みは日頃できないことをするチャンスです！



### おてつだいのチャンス

掃除、洗濯、料理、ゴミ出しなど、自分の  
できることを探してみましょう。  
1人でできないことはおうちの人と一緒に  
やるのもオススメです。



### 治療のチャンス

視力の低下、むし歯、鼻・目・皮ふの病気など、  
前期後半も元気に過ごせるよう、まだ  
病院に行っていないものは診てもらいましょう。



## 夏こそお風呂

夏に嬉しいお風呂の効果

- 冷えた体や内臓を温めて夏カゼや夏バテ予防！
- 汗腺が活発になり熱中症予防！
- 熱帯夜でもぐっすり眠れる！

オススメの入浴方法

- シャワーだけでなく、湯船につかる
- 湯船の温度は38～40℃とぬるめにする
- 15～20分くらいつかる
- 入浴の前後に水分補給をする

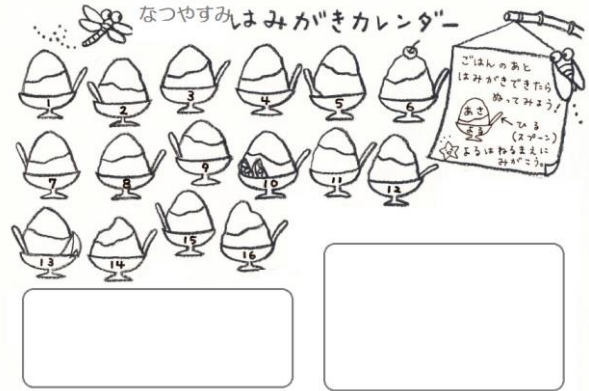
# 『なつやすみ はみがきカレンダー』

保健室からの宿題です！

夏は水分補給や遊びに行ったときなど、甘い飲み物を口にする機会が増えます。生活も不規則になり、歯みがきも不十分になりがちです。毎日きちんと歯みがきをして、歯みがきカレンダーをカラフルに染めましょう！

すでにむし歯がある人は、時間のある夏休みにぜひ治療しましょう！

※はみがきカレンダーは、夏休み明けに提出です。



## 健康診断のお知らせ

- 9月9日（水） 歯科検診
- 9月29日（火） 心臓検診（一次）
- 10月7日（水） 腎臓検診（一次）
- 10月8日（木） 内科検診
- 11月16日（月） 腎臓検診（二次）
- 11月17日（火） 心臓検診（二次）

※耳鼻科検診・眼科検診・視力検査・聴力検査については、

日程が決まり次第改めてご連絡します。