



2023.7.19
夏休み特別号
柏市立酒井根西小学校
おうちの人と読んでください。

いよいよ夏休みがはじまります。わくわくしている人も多いのではないのでしょうか。しかし、長い休みは生活リズムがみだれて、体調をくずしてしまうこともあります。楽しい思い出をたくさん作るために、規則正しい生活を心がけてすごしましょう。9月に元気なみなさんと会えることを、楽しみにしています。

ほけんしつ しゅくだい
保健室からの宿題

せいかつ
☆生活リズムをととのえる

休みの間も、早寝早起きを心がけて、朝ごはんを食べましょう。カーテンを開けて、朝日を浴びれば、体内時計がリセットされて元気に1日をスタートできますよ。

☆はみがきカレンダー

毎日の歯みがきを忘れずにおこない、色をぬりましょう！はみがきカレンダーは保健委員がつくってくれました。



しっぺい ちりょう
☆疾病の治療をする

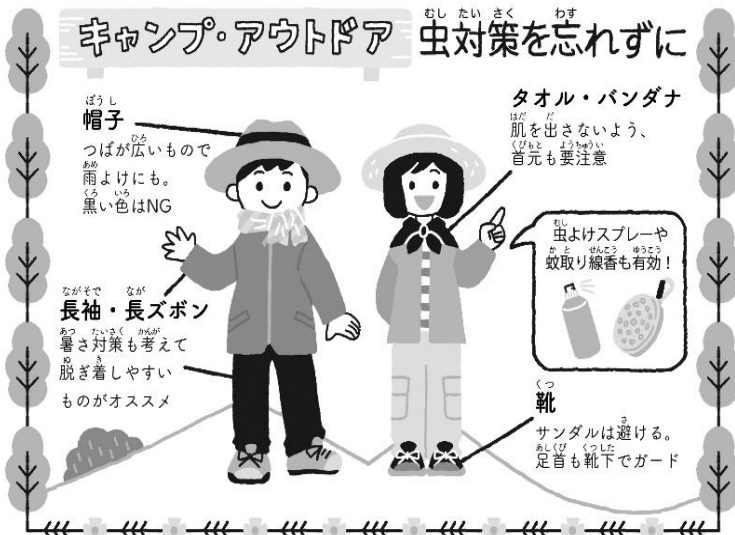


健康診断で疾病や異常の疑いが見つかったのに、まだ病院に行っていない人は、夏休みを利用して治療しましょう！特に、むし歯が見つかったのに歯医者へ行っていない人には、もう一度お知らせを配付しました。また、発育測定の結果、要経過観察となった人には、夏休み前にお知らせと成長曲線を配付しました。



むし
虫に気をつけよう！

キャンプ・アウトドア 虫対策を忘れずに



もうすぐ夏休み！

けんこうな生活のために



長い夏休みは生活を見つめなおすチャンスですよ！