



2022. 7. 19

柏市立酒井根西小学校
おうちの人と読んでく
ださい。

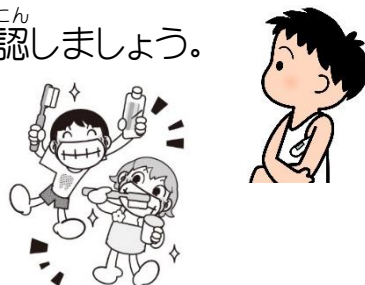
いよいよ夏休みがはじまります。わくわくしている人も多いのではないのでしょうか。しかし、長い
休みは生活のリズムがみだれて、体調をくずしてしまうことも……。夜ふかしせずに、できるだけ
毎日同じ時間に起きてみましょう。きっと充実した夏休みになりますよ。9月に元気なみなさんと
会えることを楽しみにしています。

ほげんしつ 保健室からの宿題 しゅくだい



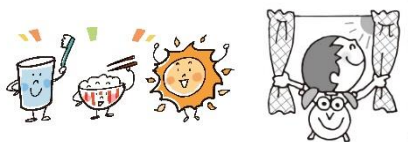
☐ まいにちたいおん 毎日体温をはかる

学校が休みの日も体温をはかって、自分の体調を確認しましょう。
9月1日に健康観察票を持ってくるください。



☐ むし歯の治療をする

4月の歯科検診でむし歯が見つかったのに、まだ歯医者へ行っていない人！むし歯は
放っておくと、どんどんひどくなってしまいます。夏休み中に治療しましょう。
毎日の歯みがきも忘れずに！はみがきカレンダーは保健委員がつくってくれました。



☐ 生活リズムをととのえる

休みの間も、早寝早起きを心掛けて、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。

○令和4年度 「歯・口の健康に関する標語・おもしろ川柳」募集のお知らせ○

主催：柏歯科医師会

歯や口の健康についての標語、またはおもしろ川柳をつくってみよう！思いついたら、下に記入して9月1日
に保健室へ提出してください。たくさんの応募を待っています！

きりとり

ねん くみ ばん なまえ

