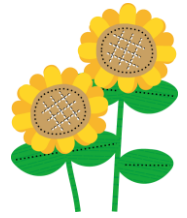


令和3年度

# 石北小だより げんきだより

No.36

# 夏休み号



もうすぐみなさんの楽しみにしている夏休みです。夏休みは、さまざまな経験を通して、心と体がひとまわり大きくなることと思います。しかし、楽しい夏休みにするためには、健康という土台を作ることが必要です。規則正しい生活リズムで過ごし、充実した夏休みを過ごしてくださいね。

保健室からの宿題です！

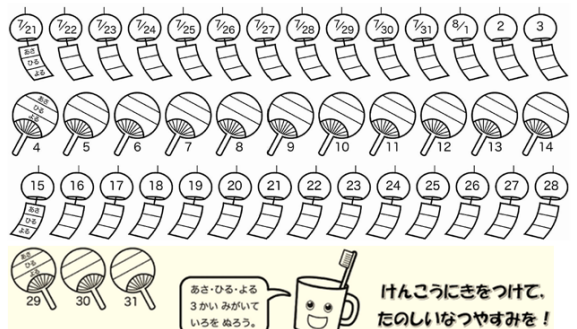
## 「はみがきカレンダー」

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。生活が不規則になると、歯みがきの習慣も乱れてきます。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、9月1日（水）に提出です。

### なつやすみ はみがきカレンダー



※はみがきカレンダーは、9月1日（水）に提出です。

## 夏こそお風呂！



### 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



-----保護者の方へ-----

# 「はみがきカレンダー」の取組のお願い

夏休み中も、歯みがきの週間を崩さないように、食べたらみがくよう声かけをお願いします。丈夫な歯は一生の宝物です。今からきちんと習慣づけておくことがとても大切です。ぜひ、「はみがきカレンダー」をご活用いただき、家庭での指導をお願いいたします。

## 健康診断結果 再配布

春の健康診断で、治療や検査が必要と判断されたお子さんには、すでに結果を配布していますが、まだ受診結果を学校に提出されていないお子さんには、再配布しました。この機会に医療機関の受診をお願いいたします。

