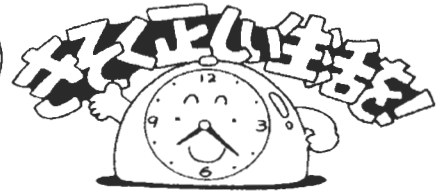




夏休み号
附属中

H21. 7. 9



1学期があっという間に過ぎていき、いよいよ夏休みです。楽しみなこと、チャレンジしたいこと、たくさんあると思います。そこで先生からは、みなさんに一つお願いがあります。それは、けがや事故のない毎日を心がけてほしいこと、元気に生活をしてほしいことです。2学期の始業式には、みなさん全員の元気な顔に会えることを楽しみにしています。

夏を健康にすごそう！

健康生活6ヵ条

- ① クーラーのきいた部屋ばかりにいない。
外で遊んだり、プールで泳いだりして体を鍛えましょう。また外での活動時は暑さ対策・水分補給を必ずしましょう。
- ② 冷えすぎに注意！！
クーラーの設定温度は「外の気温-5℃」以内にしよう。頭痛やお腹が冷えて腹痛の原因になることも…。
- ③ 生活リズムを守ろう！
起きる時間、寝る時間を決めて自分の生活リズムを作ろう。休みだからといって夜更かし・朝寝坊はダメ！
- ④ 3回の食事をしっかりとろう！
決まった時刻に、1日3回ごはんを食べよう。おかしやジュース、冷たいものでお腹をいっぱいにならないように。
- ⑤ からだを清潔にしよう。
汗をかいたらタオルやハンカチでこまめに拭きましょう。手洗い・うがい・つめ切りをし、からだを清潔に保ちましょう。
- ⑥ 歯みがきを忘れずに！
虫歯にならない健康な歯を守るため、夏休みもしっかり歯みがきをしよう。



夏休み、病気を治療するチャンス！！

夏休みは、時間をかけて病気を治療するチャンスです。みなさんは、4月に歯科健診があったことを覚えていますか？お知らせをもらっている人のなかで、まだ治療に行けていない人は、ぜひこの夏休みに治してください。むし歯は、放っておいても治りません。どんどん、むし歯の状態がひどくなってしまいます。また、むし歯の治療は時間がかかりますので、この機会に治しておいてくださいね。