

ほけんだよ!



いよいよ待ちに待った夏休み♪夏休みの予定は決まっていますか?何をするにしても、元気いっぱいの方が、より楽しめるし、がんばることもできます。充実した夏休みになるように、規則正しい生活を心がけてくださいね。登校日に元気いっぱいの姿で会えるのを楽しみにしています。

健康力アップ大作戦!

夏休み前にみなさんに決めてもらった目標を紹介します。

ちなみに私は肩こりを少しでも解消するために肩回しストレッチを毎日すること!です。

私もみんなと一緒に健康力アップに取り組みます♪一緒にがんばろう!

～*～健康目標～*～

- 規則正しい生活をする
- 早寝早起き
- 食生活を乱さない
- 運動をする
- 風邪をひかない
- 熱中症にならない
- 太らないようにする



～*～具体的にすること～*～

- 10時までに寝て、7時までに起きる
- 朝・昼・晩必ず食べる
- 部活がない日でも体を動かす
- 1日1時間以上は運動する
- おかしを食べすぎない
- 冷房をつけすぎない
- こまめに水分補給をする



提出日は8/22(月)の登校日です♪
チェックまでして出してね!

1学期にあった健康診断で治療をおすすめされた人はこの夏休みを利用して、治療に行きましょう。特に、**むし歯**や**歯肉炎**があった人!歯の治療は長引くので、夏休み中に治療を始めてください。

休み明けに、みんなが治療済みの
元気印になっていることを期待しています♪

特に2年生は修学旅行、
3年生は受検があります。
間際に治療に行っても間に合わない
ので、早めに治療しておきましょう。

ステキな夏休みになりますように♪