



げんきっポ

夏休み号

★おうちの人といっしょによみましょう。

大仙市立豊岡小学校 保健室
平成28年7月22日(金)

ま 待ちにまった夏休みですね。夏休みは楽しみなこと、チャレンジしたいことがたくさん

あると思います。暑さに負けずからだをきたえ、元気いっぱいすごしましょう！

～こんなところに注意して、楽しく元気にすごしましょう～



いつもの生活リズムを守ろう！

☆夜ふかしせず、早ね、早おきをこころがけましょう。

☆バランスの良い食事で夏バテをふせぎましょう。

☆食後の歯みがきを忘れずにしましょう。夜の歯みがきは特にていねいに。



冷たいおやつのとりにすぎに注意しよう！

☆冷たいもののとりすぎは、胃腸のはたらきを弱めます。アイスやジュースはひかえめに！



熱中症に注意しよう！

☆こまめに水分補給をしましょう。外出する時は帽子を忘れずに。



じょうぶなからだづくりをしよう！

☆外で元気にあそんだり、プールで泳いで体をきたえましょう。ケガには気をつけて！

☆むし歯など、まだ治していない病気は早く治しましょう。



「けんこうカレンダー」でげんきポイントをためよう！

今年の夏休みも、毎日かわるめあてにむかって頑張る「けんこうカレンダー」に挑戦してみましょう。

毎日かわるめあては、「食事」「睡眠」「運動」などの基本的な生活習慣の他に「歯の健康」や「目にやさしい生活」などにかかわるものもあります。(かむかむデーやゲームなしデーなど)

めあてを前の日や朝に確かめて、一日のおわりに今日のポイントを確認めます。そして最後にがんばった「げんきポイント」を確かめます。満点は160ポイントです。低学年のみなさんは、おうち

の人といっしょに頑張ってみてください。はみがきカレンダーもいっしょに渡しました。夏休み明け

8月24日(水)にけんこうカレンダーといっしょに学校へ持ってきてください。