



平成27年7月21日
船木小 保健室

楽しい夏休みがやってきます。暑い夏を上手に過ごし、楽しい思い出をたくさん作ってくださいね。

夏休みは、ふだん学校に来るときとは違う時間の使い方ができます。

でも、ふだんと変えないでいてほしいことが、2つあります。

1つめは、早寝早起きです。体のリズムをくずさないために、

そして、夏の暑さに負けないで元気に過ごすために、とても大切なことです。

2つめは、食事の後の歯みがきです。長い休みの間は、

つい気がゆるんで、歯みがきを忘れがちです。特に寝る前は、

時間をかけて、ていねいに歯みがきをしましょうね。



めざせ！歯みがきチャンピオン



夏休みの歯みがきカードを配ります。朝・昼・夜、ごはんを食べた後は歯みがきをしましょう。歯をみがいたら、カードに色をぬりましょう。

9月1日（火）に歯みがきカードを
もってきましょう。

健康診断のその後

健康診断の結果をお知らせしてから、治療完了のお便りをぞくぞくといただいております。まだの人は、夏休みの間に必ず治療しましょうね。

特に5・6年生は宿泊体験活動、修学旅行と楽しい行事が待っています。心配がなく迎えるためにも治療を済ませておきましょう！

