



# すまいる

## なつやす とう 夏休み号

あしたからなつやすです！家族の人との時間がいつもより増えたり、どこかに出かけたりと、たのしみな計画があるのではないのでしょうか。体調管理をしっかりと、たのしい思い出もたくさん作ってくださいね。元気なみなさんとまた2学期に会えることを楽しみにしています。

### ＼おうちの方へ！

もうすぐ夏休みですね。夏休みは、お子さんと過ごす時間がいつもよりも増えるのではないかと思います。いろいろな体験ができる貴重な期間である一方で、生活リズムの崩れや水難事故などの危険も潜んでいます。子どもたちが元気に2学期も登校できるように、ご家庭でのご指導や注意喚起もお願いいたします。

また、目・鼻・耳や歯について気になる症状があれば、この夏休みを利用して受診されますようお願いいたします。

#### 〇2学期はじめの提出物についてご連絡です。

- ・「健康カード」 …表紙の1学期の欄に押印してください。持病やアレルギー等の変更があれば記入をお願いいたします。
- ・「歯みがきカレンダー」…1日3回、食後に磨くようにお声がけをお願いいたします。

## は 歯みがきカレンダー



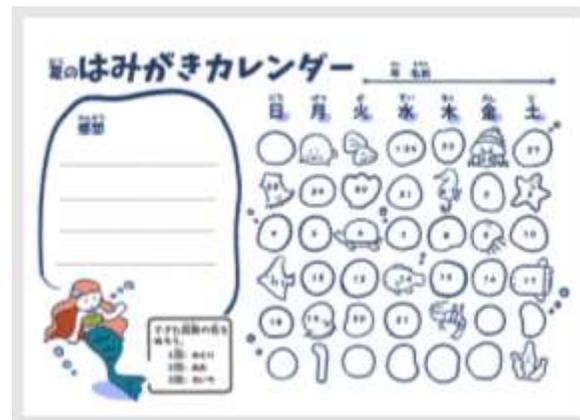
ことし ほけんしつ しゅくだい  
今年も保健室からの宿題があります！

それは…歯みがきカレンダーです！

いま けんこう は まち まいにち は  
今ある健康な歯を守るためには、毎日の歯みがきが大切です。



### ＜今年の歯みがきカレンダー＞



めざそう！  
あさ ひる よる  
朝・昼・夜の3回！



① 1日に何回歯みがきをしたらをきろく！

② 色をぬろう。

※できた歯みがきの回数によって色がちがうよ。

③ 夏休みさいごの日に、感想を書こう。

④ 夏休みあけに提出しよう。

## 「はやね・はやおき」スルンジャー！

夏休みはあつくてついゴロゴロ…なんてことも！  
「はやね・はやおき」をつづけて、  
生活のリズムがくずれないようにしよう！  
あつさに勝つためにも「朝ごはん」を食べよう！

## 「あさごはん」食ベルンジャー！

朝ごはんで1日の元気をチャージしよう！  
食べないと熱中症になりやすくなったり、勉強に集中できなくなったりしてしまうぞ…。



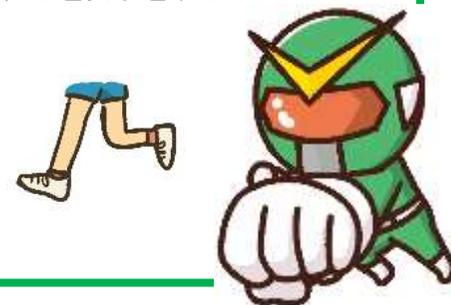
## 「うんどう」スルンジャー！

ずっと家の中ですずんでいると、  
学校が始まってからあつさに負けてしまう…！  
だから、運動することが大事だぞ！  
夏休み中も適度な運動をしよう！



夏休み中も健康にすごすコツ教えるぞ！

## 健康戦隊！○○スルンジャー！



## 「熱中症」気をつけルンジャー！

スルンジャーが教えてくれたことと  
担任の先生がしてくれたお話を、  
よく守ることができたら、きっとすてきな  
夏休みになるわね！  
元気に楽しい夏休みをすごしてね。

運動するときや特にあつい日は熱中症にも  
気をつけないといけないぞ！

たくさん水分をとって、日かげやすずしいところで  
休みながら運動をしよう。  
家の中での熱中症にも要注意だぞ！

