



ムシムシ暑い日が毎日続いていますね。病気やけがをすることなく、毎日をご過ごせていますか。今年度は夏休みまであと少しです。来週は、月・火が午前中3時間授業、そして水曜日からはよい夏休みです。夏休みは自由な時間が多くなります。つついきがゆるんで夜更かしをしてしまいがちかもしれませんが、規則正しいリズムで生活をして、自分の健康を自分で守っていきましょう。

## 夏は誘惑がいっぱい

### 冷たいものの誘惑



アイスにジュース、暑いからといって冷たいものばかり食べていると・・・



食欲がなくなって、からだをこわしてしまいます。

### ゲーム・テレビの誘惑



つつい熱中して夜更かし。あしたは何時に起きるのかな？

楽しい夏休み!! いろいろな誘惑が待ちかまえています。「ちょっとぐらい・・・」なんて思っただけで行動してしまうと健康・安全な生活ができません。誘惑には立ち止まって考えてから行動しましょう。

### 悪いことの誘惑



お酒やたばこ、まんびき・・・。悪いことをしようとするさそってくる年上の人もあるかもしれません。「おもしろそうだから」「1回だけなら」と思っていると・・・



せっかくの夏休みがだいなし。人生もだいなしになっちゃうかも・・・。

# 夏を元気にすごすための4つのポイント！



楽しい夏休み。からだの調子が悪くなってしまってもは楽しめませんね。  
4つのポイントを心がけて、健康で元気な夏休みを過ごしましょう。

こまめな水分補給  
帽子をかぶる。

早寝早起きをする。

1日3食、食べる。

体を冷やしすぎない。

## からだを動かす生活をしよう！

だらだら過ごしてはもったいない。お手伝いや運動などでからだを動かそう！

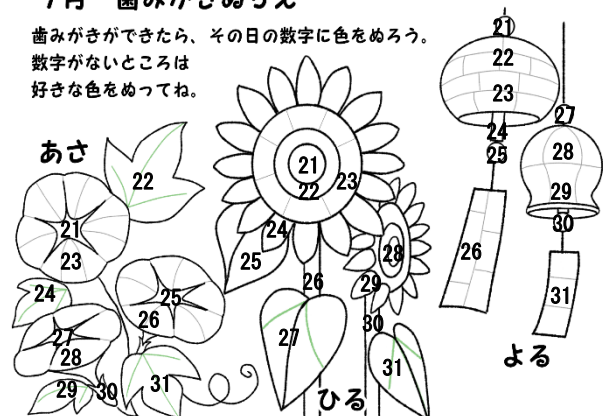


## 夏休み中には食後に歯みがき！

普段できない昼食後の歯みがき、夏休みはチャンスです。歯科検診でCOがあった人は特に意識して丁寧に歯を磨きましょう。手鏡で自分の歯を見て磨くと上手に磨けますよ！

### 7月 歯みがきめりえ

歯みがきができたら、その日の数字に色をぬろう。数字がないところは好きな色をぬってね。



## 保護者の方へ

### ○治療のおすすめについて

健康診断の後、治療などが必要なお子さまには、受診のおすすめ用紙をお渡ししました。まだ受診されていない場合は、時間がとりやすい夏休みの間に済ませていただけるよう、よろしく願います。なお、処置が済みましたら、用紙を担任までご提出ください。