



ほけんだよい

～夏休み特別号～

いまいずみしょうがっこう
今泉小学校
令和5年7月2日
おうちの方と
一緒に読みましょう

いよいよ夏休みが始まります。楽しい夏休みにするためには、『毎日元気に過ごす』ことが一番大切です。運動・休養・睡眠・食事・勉強、5つのバランスを考えて、ケガや病気に気を付けながら、元気に楽しく過ごせるといいですね。

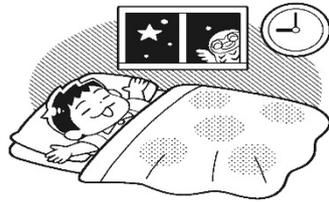
夏休み歯みがきカレンダーを作りました。休み中も忘れずに歯みがきをしましょう。歯みがきカレンダーは学校が始まったら、夏休みの宿題といっしょに担任の先生に提出しましょう。

夏を元気に過ごすヨツ

夏休みが終わったときに元気で会えるように、生活のしかたに気を付けて、楽しい夏休みを過ごしましょう。

すいみんリズムをくずさない

早起き早ねをする
と、朝から元気に過
ごせます。



冷たい物を食べ過ぎない

冷たい物ばかり食
べていると、夏バテ
しやすくなります。



冷ぼうは設定温度に注意

設定温度が低くな
り過ぎないように注
意して、冷ぼうを活
用しましょう。



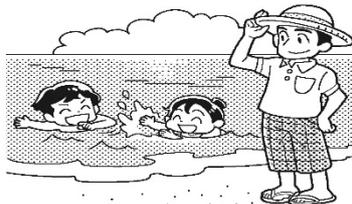
ゲーム・ネットは時間を決めて

ゲームやインター
ネットは、時間を決
めて使いましょう。



水遊びは大人といっしょに

子どもだけの水
遊びはとても危険
です。必ず大人と
行きましょう。



悪いことへのゆうわくに注意

軽い気持ちでした
ことが、大きな事件
や事故につながるか
もしれません。



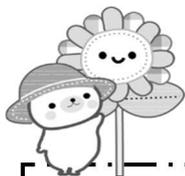
【保護者の皆様へ】

は じゅんび ねが
歯みがきセットの準備をお願いします！

夏休み明けから、給食後に歯みがきを実施します。

歯みがきセット（歯ブラシ・プラスチック製のコップ・歯ブラシなどを
入れる袋）を用意して持たせてください。歯ブラシなどは週末に家に持
ち帰り、よく洗って、乾かして清潔にしてください。





なつやす は 夏休み歯みがきカレンダー



「^た食べた^らみがく」^{しゅうかん}習慣を身に付け^ましょう!

☆日付の □ にぬる色を決めましよう→ 1回できた 2回できた 3回できた

☆歯みがきをしたら、日付の □ に色をぬりましよう。



は 歯のよごれ、どこにたまりやすい??

😊 歯と歯のあいだ



😊 おく歯の「みぞ」



😊 歯と歯肉のあいだ



😊 歯ならびの凸凹



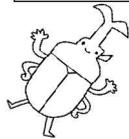
7/22



7/23



7/24



7/25



7/26



7/27



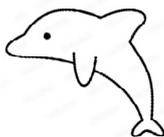
7/28



7/29



7/30



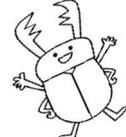
7/31



8/1



8/2



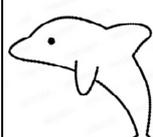
8/3



8/4



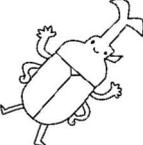
8/5



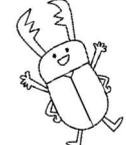
8/6



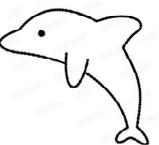
8/7



8/8



8/9



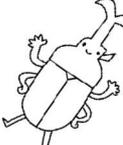
8/10



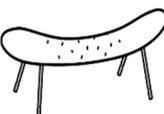
8/11



8/12



8/13



8/14



8/15



8/16



8/17



8/18



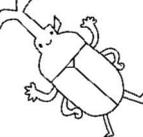
8/19



8/20



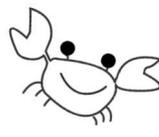
8/21



8/22



8/23



8/24



8/25



8/26



8/27



8/28



ねん 年 くみ 組 ばん 番 なまえ 名前

【感想を書きましよう】

