

ほけんだより 7月

おうちのひとといっしょに
よんでください！
宇都宮市立昭和小学校
2023.7.19

きそくただ せいかつ なつやす けんこう す
規則正しい生活リズムで夏休みも健康に過ごそう！

いよいよ、みなさんが楽しみにしている夏休みですね。時間を自由に使える分、いろんなことにチャレンジしてもらいたいと思います。しかし、時間の使い方を間違えると、体調をくずしやすくなるなど、健康に影響が出てきます。「早ね・早おき・朝ごはん」で、楽しい夏休みを過ごしてください。

「どうして早ねが大切なのか？」



- からだの疲れがとれる。
- 寝ている間にからだは成長する。
- 新しく覚えたことを忘れないようにする。

「どうして早おきが大切なのか？」



- 頭がすっきりする。
- 朝ごはんをしっかり食べることができる。

「どうして朝ごはんが大切なのか？」



- 頭がよくはたらく。
- からだが動きやすくなる。
- うんちが出やすくなる。

2年生と学習しました！ 「大切な歯」

生えたばかりのおとなの歯は、むし歯になりやすいので、かがみを使ってちゃんと1本1本の歯に歯ブラシが当たっているかを確認しながらみがくのがおすすめです。ご家庭でも取り組んでみてください。

