



尾道市立西藤小学校
平成29年
7月14日
(NO. 5)

もうすぐ夏休みが始まります。夏休みは自由に使える時間がたくさんあります。勉強、スポーツ、習い事など、一気にステップアップできるチャンスです。自分が「こうなりたい」という姿をイメージしながら、充実した夏休みを過ごしてください！！

★ ★ もうすぐ夏休み! ★ ★

😊 元気に過ごすための約束です 😊

- 早ね・早おきをしよう!
- 1日3食, きちんと食べよう!
- 食事のあとの歯みがきをわすれずに!
- 手洗い・うがいをしっかりしよう!
- 体を冷やしすぎにないようにしよう!
- 外で体を動かそう!
- 外に出るときは, ぼうしをかぶろう!
- ジュースより, 水やお茶で水分補給!
- テレビやゲームは時間をきめて!
- 夏休み中に治療しよう!



保健室からの宿題です



自分の体の様子を
知るために, おうちの人と一緒に見ま
しょう。病院に行く
必要のある人は, 夏
休み中に行へないこと
しましょう。



4月からの健康診
断が終わりました。
結果をまとめた「健
康の記録」をみなさ
んにわたします。





夏休みは夜更かしできるぞ～

というあなた!!

～夜更かしがよくない**3**つの理由があります～

①夜更かしのせいで、**昼**近くまで寝ていると…

からだの中の時計がずれて
いて、時差ボケのような
感じになっちゃう



②夜更かしで、ダラダラおやつを食べると…

朝ごはんがあまり食べられ
なくなっちゃう



③夜更かしで、なかなか眠れなくなると…

眠りが浅くなり、身長を
伸ばしたり、疲れをとって
くれる「成長ホルモン」
が十分出なくなっちゃう



保護者の方へ

保健室より「**健康の記録**」を配付します。4月からの発育測定記録、健康診断の結果を載せていますので、ご確認ください。

内容をご確認いただきましたら、表紙の枠内に押印またはサインをご記入の上、1学期終業式(20日)までに学校に提出してください。

また、夏休みは治療や受診のチャンスです！夏休みを利用し、早めに受診を済ませるようお願いいたします。早期に治療することで、痛みや治療日数も少なく済みます。

※歯科検診の結果については、返信票がまだ学校に提出されていないお子さんに、再度「結果のお知らせ」を配付します。必ず受診をするようお願いいたします。