ほけんだより

令和５年７月 18 日

恵那市立東野小学校

すがすがしい青空の広がる季節がやってきました。夏は日が落ちるのがおそく、外で活動できる時間が長くなりますが、暑さに負けず元気に過ごすためには熱中症対策が必要ですね。生活委員会からの話にあったように、熱中症予防「服装で調節する」「ぼうしをかぶる」「水をこまめにのむ」はできていますか。

さて、もうすぐ夏休みです。夏休みの間の過ごし方について確認しましょう。

１ 規則正しい生活を送ろう

おそくまで起きていると朝が起きられなくなり、朝ごはんも食べることができません。早ね・早起き・朝ごはんは熱中症にならないためにも大切ですね。

いつも通りの生活リズムですごしましょう。

２ 歯をみがこう

歯をみがいたら「歯みがきカレンダー」に色をぬっていきましょう。家でも鏡を見ながらていねいにみがけるといいですね。また、家でおうちの人と染めだしをやって正しくはみがきができているか夏休みにも確認しましょう。

歯みがきカレンダー・親子そめだし ８月 28 日(月)提出

78人全員が元気に登校してくることを楽しみにしています。