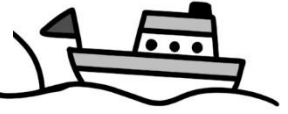


ひがしっ子 すくすくだより

7月



2021. 7. 12 常磐東小学校保健室

あつ ひ おお
むし暑い日が多いですね。ねっちゅうしょう き
かつどう
すいぶん
とることはもちろん、すいみんをしっかりとして、つかれを取りのぞいておくこともたいせつ
大切です！



ほけんもくひょう なつ げんき す
7月の保健目標 夏を元気に過ごそう

あつ ま
暑さに負けないために…



なん た
何でも食べる

あさ ひる
朝ごはん、昼ごはん、
ゆう
夕ごはん。好ききらい
しないでさんしょく
しっかり
食べましょう。



つめ
冷たいおやつを
た
食べすぎない

つめ
冷たいおやつやジュースのと
りすぎで、おなかをこわさない
ようにね。りょう き
量を決めて、た
食べ
たり飲んだりしましょう。



よく ねる

すいみんは、げんき
からだ
な体をつくるため
にかかせませんよ。

せいけつ 清潔チェックをしよう

あつ ひ つつ 暑い日が続いていきます。あせ あと 汗をかいた後は、ハンカチやタオルで汗をふいていますか？
て あと 手あらいの後には、ハンカチで手をふけていますか？

み 身のまわりをせいけつ 清潔にすることは、びょうき よぼう きも 病気の予防や気持ちのよい生活を送るために大切なこと
とです。

み 身のまわりのせいけつ 清潔チェック

じぶん せいけつ 自己的生活をふりかえ 返し、◎・○・△をつけて、チェックをしてみましょう。

できている…◎ だいたいできている…○ ほとんどできていない…△

- () ① まいあさ かも 毎朝、顔をあらっている。
- () ② あさ ひる よる は 朝・昼・夜の歯みがきをしている。
- () ③ まいにち はい 毎日、お風呂に入っている。
- () ④ まいにち したぎ 毎日、下着をとりかえている。
- () ⑤ いつもきれいなハンカチとティッシュを^も持っている。
- () ⑥ あせ 汗をかいたら、ハンカチや汗ふきタオルでふいている。
- () ⑦ てあし みじか き 手足のつめは、いつも短く切っている。
- () ⑧ そと かえ あと しょくじ まえ て 外から帰った後や食事の前には、手をあらっている。



いくつ ◎ がつきましたか？ ぜんぶ ◎ になるようにがんばりましょう！

がつ は とりくみ 6月の「歯みがきがんばりカード」への取組から

「おくばまでしっかりみがく」、「歯ぶらしを小さく動かしてみがく」など、自分で目標
を1つたてて歯みがきに取り組みました。目標を意識して朝・昼・夜の歯みがきのできた
こ おお 子が多かったです。これからもしっかり歯をみがいて、大切な歯を守っていきましょう。

保護者の皆様におかれましても、お忙しい中、「歯みがきがんばりカード」へご協力いただきありがとうございました。鏡を見ながらみがいていたり、仕上げみがきに取り組んでいたりと、家庭での様子も分かり、ありがたく思いました。

今後もしよろしくお願いいいたします。

