

# 保健便り NO.15

平成30年7月19日 平戸市立山田小学校

文責 眞辺 成子

あさって 明後日からはみなさんが楽しみにしている夏休みです。

なつ 夏バテや熱中症に気を付けて、楽しい夏休みを過ごしてね。



はやお 早起きして太陽の光を浴びて、朝ごはんを食べよう。

よる 夜は早めに寝て、疲れをとろう。あした 明日も元気に過ごそうね。

なつやす 夏休みも生活リズムをととのえよう

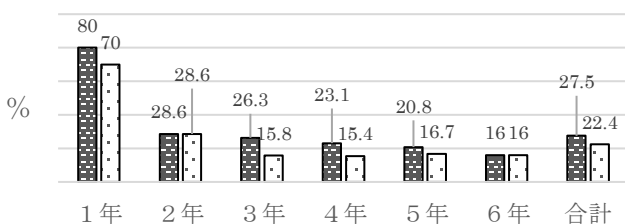
べんきょう 勉強は涼しい朝のうちにすませてね。

ふろ 風呂に入って、汗を流そう。ぬるめの湯船に入ると、ぐっすり眠れるよ。

あつ 暑くても、体を動かそう。水分補給はこまめにしてね。

しかじゅしん ひつよう ひと 歯科受診が必要な人に【歯・口の健康診断結果のお知らせ】を配っています。夏休みを利用して受診または相談してください。

クラス別未処置歯保有者率



■ 検診時 □ 7月19日

7/21(土)～7/25(水)と8/29(水)～9/2(日)までは、～生活リズムをつくらう～チャレンジ期間です。

きそくただ 規則正しい生活をして、リズムを崩さないように気を付けてね。

