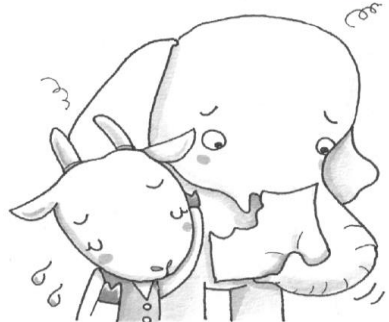


令和8年7月17日
京丹後市立網野南小学校
保健室 No.10

なつ
夏^{げん}を元^き気に^{!!!}すごしたいゾウ



ほ けんしつ て がみ
ゾウが保健室からもらったお手紙を、
すこ た
ヤギが少し食べちゃった。
あな ふ ぶん か
穴の部分にはなんて書かれていたかな？
おし
ゾウに教えてあげよう。
て がみ なつ げん き
お手紙には夏を元気にすすすコツが
か
書いてあったよ。

ごはんを^た食べよう

からだの
体と脳に
1日のエネルギーを
ほきゆう
補給できるよ。



①

はや
早

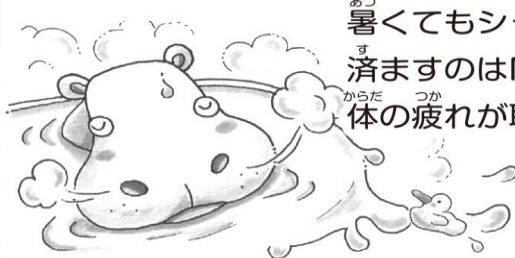
おそ
遅くまで
ね
寝ていると、
せい かつ
生活リズムが
くず
崩れるよ。



しょう ②

につかるう

あつ
暑くてもシャワーだけで
す
済ますのはNG。
からだ つか と
体の疲れが取れないよ。



③

ほ きゅう
補給をしよう

「のどが^{かわ}渴いた」と思う^{おも}前^{まえ}に、
こまめ^{ほきゅう}に補給しよう。



④

えい よう
栄 養

栄養
いい食事をとろう

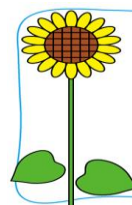
せいちょう き からだ
成長期の体には
えいよう ぶ か けつ
栄養が不可欠。
にく さかな や さい
肉・魚・野菜など
いろいろなものを
た
食べよう。



の

①あさ ②おき ③ゆふね ④すいじん ⑤パルス

いよいよ夏休みです。けんこうに楽しくすごして、
心と体にいっぱい元気をためてくださいね。



保護者の方へ

「歯の染め出し」への
ご協力をお願い



歯垢を赤く染める「歯の染め出し」用のカラーテスト錠について、今年度も一人1錠ずつ配布させていただきます。

お子さんが、自分のみがき残しやすいところを知り、日々の歯みがきで意識してみがくことで、むし歯予防につながればと思います。

夏休み中に、ぜひ
ご家庭で取り組んで
みてください。



実施方法等は、お子さんが持ち帰った「はの そめだしを してみよう」というプリントをご覧ください。

けんこうのきろくを^{くば}配ります。



き
気になるところは、なつやす ちゅう
夏休み 中に

いしや そうだん げんき
お医者さんに相談して、元気に



がっき
2学期をむかえましょう！