

たににこ

夏休み前
特別号

R8年度・古丹別小学校保健室

けんこう
健康に！
げんき
元気に過ごす！

たのしいなっやすみ



水分補給！

すいぶん ほきゅう

あさお とき おまえ
朝起きた時寝る前

うんどう ぜんご うんどう ちゅう
運動前後・運動中

ふろ ばい まえ ばい
お風呂に入る前入った後



のどが渴いたと思う前に、こまめに水分をとみましょう！

☆ 今日持って帰ります ☆

○歯みがきカレンダー

夏休みも毎日歯みがきをして、色をぬりましょう。
ぬり終わったら、8月19日に学校に持ってきてください。

○歯ブラシセット

歯ブラシは汚れていたら新しいものに変えましょう。
コップは自分できれいにできるといいね！

保護者の方へ

○夏休み健康調査の入力をお願いします。

8月18日(火)に、テトルにて「夏休みの健康調査」をGoogleフォームで配信します。配信後から始業日の登校時まで、夏休み中のけがや病気の有無、健康状態について御入力いただきますようお願いいたします。

○歯みがきセットを持ち帰ります。

月に1度持ち帰っていますが、歯ブラシが汚れていたり毛先が開いたりしていないか、再度確認をして必要であれば取り替えをお願いいたします。