



なつやす げんき 夏休みを元気にすごすために



はやね はやお あさ
早寝・早起き・朝ごはん

がっこう ひ おな じかん
学校がある日と同じ時間にねて、おきて、
しっかり朝ごはんを食べましょう！！

いかのおすし

いか…ついて「いか」ない

の…車に「の」らない

お…「お」おごえを出す

す…「す」ぐに逃げる

し…大人に「し」らせる



ねっちゅうしょう ちゅうい
熱中症に注意

うんどう すいぶん
運動をするときはこまめに水分をとる・

こかげでやす
こかげで休む・ぼうしをかぶるようにしまし
よう。

いえ なか あんしん よぼう
家の中にも安心して、予防しよう。



ちりょう
治療にいこう

し か けんしん ば ひと はや
歯科検診でむし歯があった人は、早めに
治療にいきましょう！治療を先延ばしにす
るとむし歯が進行してしまうことも…早く
治療に行ったら、短い期間で治療が終わり
ます。

チャレンジ！
**アウト
メディア**

メディア（テレビ、ゲーム、スマホ、
パソコンなど）はとても魅力的。
でも長時間使うことでいろんな経験をす
る機会が失われています。メディアの使
用時間を自分でコントロールしましょう。



1	しよく じ とき 食事の時はテレビを消す
2	ね じ かん まえ 寝る1時間前からメディアを使わない
3	あさ ぐたい い ころ 夕方以降はメディアから離れる
4	メディアは、1日1時間以内に作る
5	1日中、メディアのスイッチオフ

メディア機器（タブレット、けい常ゲーム、スマ
ートフォンなど）の画面を長い時間近くで見続け
ると、体の健康に悪影響がでてしまいます。

- 視力が悪くなる
- 頭痛や肩こりが起きる
- 睡眠の質が低下する

なつやす
夏休みはつつい長い時間メディア機器を使っ
てしまいがちです。ぜひ、アウトメディアにチャレ
ンジしてみましょう。



★ 7月25日から8月24日までの歯みがきカレンダーです。

歯をしっかりみがけたら、今日の日付のところに色をぬってね。最後の仕上げに顔やうでにも色をぬってみよう！

歯みがきカレンダーは学校に提出はしません。おうちで取り組みましょう。

朝起きたとき・食後・夜寝る前の歯みがきは夏休みでも休みなく続けましょう。歯みがきをするときは、鏡で自分の歯並びやみがき残しをチェックしながら、ていねいにしましょう。

