

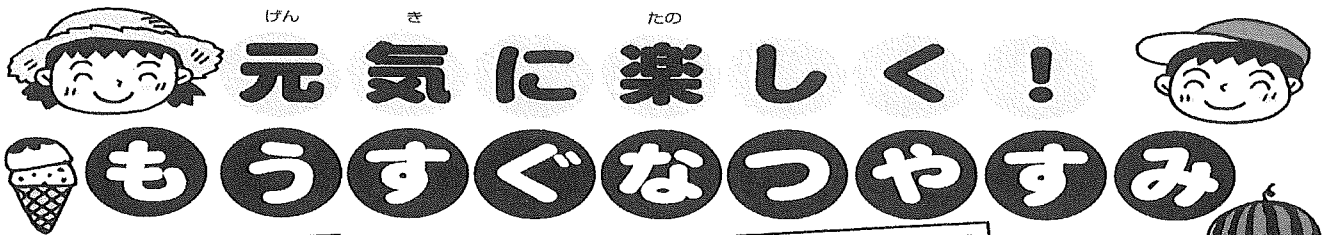


なつやす

き

せいかつ

夏休みもけんこうに気をつけて生活しよう



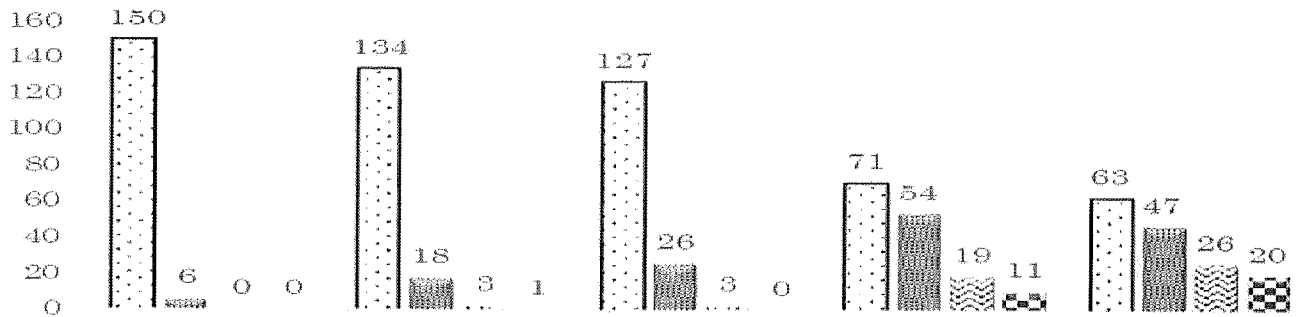
- 【も】健康診断で歯の病気・異常が見つかった人は、夏休みが受診のチャンスです。
- 【う】夏の強い日ざしは帽子や長そで・長ズボン、日やけどめでしっかりガード。
- 【す】便利な一方、思わぬトラブルも。おうちの人といっしょなら安心ですね。
- 【く】「おそねおそ起き」は体調をくずしやすいです。お休みでもふだんと同じ時間に。
- 【な】熱中症はいつでもどこでも起こります。いつも『予防』を心がけましょう。
- 【つ】食べたいだけ、飲みたいだけとっていると、おなかの調子をくずします。
- 【や】好きなものにかたよっていませんか？ 食事は3食、栄養バランスよく。
- 【す】朝や夕方は少しすごしやすいので、その時間帯をうまく使って宿題や軽い運動を。
- 【み】深くない、流れがおだやかと思っても…。必ずおとなの人といっしょに。

1学期 けんこう生活 ふりかえりカードより

単位：人

		こうもく	よくできた	だいたいできた	あまりできない	できない
よくできていた こうもく	・ ^{あさ} 朝ごはんをたべた		150	6	0	0
	・ ^{よる} 夜の歯みがきができた		134	18	3	1
	・ ^て 手あらいができた		127	26	3	0
夏休みに がんばりたい こうもく	・テレビ・ゲームは ^{じかん} 時間を ^き 決めてできた		71	54	19	11
	・ ^{よる} 夜9じまでにねることができた		63	47	26	20

けんこう生活ふりかえりけっか



□よくできた ■だいたいできた ▨あまりできない ▩できない

* 7月けっせきゼロ賞 ・ 1学期けっせきゼロ賞 *

月	1年	2年	3年	4年	5年	6年	合計
7月	19	25	31	27	26	22	150
4月~7月	13	18	21	22	20	18	112

おめでとう！ 1学期けっせきゼロだった人

人 賞状をわたしました。