

# ほけんたより 7月

平成26年7月号  
長戸小学校保健室

©少年写真新聞社2014

みんなが楽しみにしている夏休みまであと少し。今年はどうな夏休みをすごそうか、いろいろ計画を立てていることでしょう。夏休みは、ふだん時間がなくてできないようなことに、じっくり取り組むよいチャンスです。1学期の反省をいかして、思い出に残るような健康的で楽しい夏休みにしてくださいね！

## 夏休み中は、次のことに気をつけて生活しよう！



早寝・早起きをしよう。



食事は朝・昼・夜きちんと食べよう。



テレビ・ゲームの時間を守ろう。



冷たいものを食べすぎないようにしよう。



食事の後は歯みがきをしよう。



だらだらしないで体を動かそう。

### 今月の衛生検査ポイント項目

### 『はんかち』

7月は「はんかち」です。せっけんを使ってきれいにした手を“はんかちでしっかりふく”までが「手洗い」です。毎日忘れずに「はんかち」を持って来ましょう。暑くなるこれからの季節は、汗ふき用のタオルも持って来るといいですね！



### 歯科検診でむし歯がなかったおともだちを発表します！

- 1年生：横田天くん
- 2年生：梅澤奈緒さん、大貫麻琴さん
- 3年生：関口詩織さん、横田ことりさん
- 4年生：大野人生くん、北澤然くん、永井若奈さん、真木翼くん
- 5年生：梅澤涼太郎くん、坂本晃成くん、鷺洗晟くん
- 6年生：青木聖羅くん、大久保奏くん、大野拓也くん、大野梨花さん、岡澤あさ陽さん、北澤君佳さん、北澤幸佳さん、北澤遥さん、木村千夏さん、関口朋夏さん、高見珠彩さん、永井桃花さん、真木茜さん、湯原春菜さん、油原鈴さん

