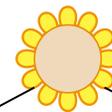


しゅくだい
なつやすみの宿題



～保健室からのお願い～

夏休み明けに、清掃等に使用する
ぞうきんを1人2枚集めたいと思い
ます。記名は不要です。
ご協力よろしくお願ひします。



がっき げんき す ぼけんしつ しゅくだい
2学期からも元気いっぱいに過ごすために、保健室から3つの宿題を出します。

① はやねはやお しょく た
早寝早起きをして、3食しっかり食べましょう。

がっこう やす おな
学校は休みでも、みなさんのからだのリズムはいつも同じです。

はやねはやお はん しょく た まも
早寝早起きをして、ご飯はきちんと3食食べて、からだのリズムを守ってください。

② おやこは
親子歯みがきテストをしてみましよう。

むし歯予防には歯みがきが大切ですが、毎日みがいていても「きちんとみがけている」とは限りません。カラーテスターを2人分配ります。1つは子どもの分、もう一つはおうちの方の分です。歯みがき上手になったかおうちの方と一緒にチェックしましょう。

※やりかたは、歯みがきテストの用紙をご覧ください。

※染め出しは、食用色素を使っていますので心配いりません。舌まで赤くなりますが、時間が経てば落ちます。

おたすね等ございましたら、保健室渡辺までご連絡ください。

※服に付いた場合はすぐ水洗いをすれば簡単に落ちますが、汚さないようタオルを首にかけておいてください。



本日、治療の おすすめを
再交付しました。

③ ちりょう
治療をすませましよう。

なつやす じぶん ぜっこう きかい
夏休みは、自分のメンテナンスをする絶好の機会です。

けんこうしんだん けんさ ちりょう し なつやす あいだ いしや
健康診断で、検査や治療のお知らせをもらった人は、夏休みの間にお医者さんにもてもらいましよう。

ちりょう お きも しんがっき むか
治療をすっきり終わらせて、気持ちよく新学期を迎えましよう。

