



げんきっこ

花岡小 R2.8.7 ほけん室

長かった梅雨も明け、毎日暑い日が続いています。毎日、熱中症指数を測りながら昼休みに遊ぶことができるか判断をしています。最近は「外遊び」中止の日が続いていて、外遊びを楽しみにしている子どもにとっては少しかわいそうな気がします。短い夏休みになりますが、「歯ッピーくーねる・のびスト」を実施されて、お子さまが元気に過ごされるようご協力いただきますようお願いいたします。

「歯ッピーくーねる・のびスト」カードについて

長期休業中でもよい生活習慣が身に付くようご家庭での声かけをお願いいたします。

歯ッピーくーねる・のびスト

下松市立花岡小学校
年 組 番
なまえ

	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	○の数
	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	
起床													
体温測定													
朝ごはん													
はみがき													
夜の歯みがき仕上げ/チェック													
手あらい													
のびスト運動													
就寝時刻													

提出日は8月20日です

お子さまのがんばりをほめていただけるとようなメッセージをお願いします。

健康・体力づくりでがんばったことを書きましょう！

おうちの方からお子さんへのメッセージ

「ほっこりルーム」のご案内

8月25日(火)～27日(木)の3日間(学級懇談会)

～お子さまの体の成長についてご心配などございましたら一緒に考えましょう！～

お子さまのからだやこころのことなど心配なことがありましたらお話をお伺いしたいと思います。

ご希望がある方は、時間の調整などありますので、時間と話の内容(簡単に)をご記入いただき、8月24日(月)までに学級担任へご提出ください。場所は、保健室で行います。

「ほっこりルーム」申込書

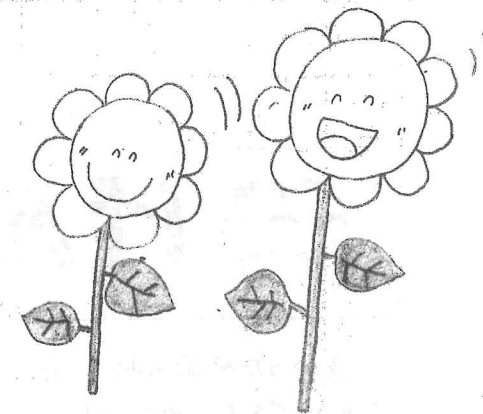
年 組 児童氏名

○ 希望申込日時: (日 時 分ごろ)

○ 相談内容



規則正しい生活を
しよう!



明日から19日までの12日間お休みですね。学校再開の日

まで楽しいお休みを過ごすために、みんなに気を付けてほしい

ことをしょうかします。



早く起きる



学校に行く日と
同じ時間に起きよう。

運動する



外に出て
遊ぶ。

歯みがきをする



食べた後は
歯がツルツルになるまで
みがこう。

バランス良く食べる



すきらいせず食べよう。
夏野菜もおいしいよ。

早くねる



明日も元気に
過ごすために、
早くお布団に
入ろう。



8月20日に、元気なみなさんに会えることを
楽しみにしているよ!!