



いよいよ、みなさんが楽しみにしていた夏休みが始まります。お出かけの予定もたくさんあるか  
と思います。熱中症やけがに注意して、すてきな思い出をたくさん作ってください。



## なつやす けんこうだいいち 夏休みも・・・健康第一!

自由な時間が多い分、生活習慣がみだれやすくなります。生活習慣のみだれは、体調を悪く  
することにつながります。元気に過ごすための「なつやすみ」合言葉を心がけてくださいね。

### な おしておこう! むし歯など・・・

夏休みを使って、むし歯などの治りようをすませましょう。



### つ めたいもの・おかしばかい食べていない?

1日3食、いろいろな食品でバランスよく栄養をとろう!



### や りすぎ注意! ゲームやネットは時間を決めて

すいみん不足や運動不足にならないようにしましょう。



### す いぶん補給はこまめにして、熱中症を予防!

のどがかわいていなくても、こまめに水分補給しましょう。

天気予報などで熱中症レベルをチェックするのも Good★



### み ださない! 生活リズムはいつもどおいで

休み中も、早ね早起きを心がけましょう。



大切な歯を守るために…はみがきカレンダーが保健室からの宿題!

Sky menu で「はみがきカレンダー」を配付しています。次のページをよくみて挑戦して  
ください! お家でみがくときも、♪イ〜ハ〜を思い出して、順番通りにみがきましょう!

# なつやす 夏休みはみがきカレンダーのやり方 かた

①Sky menu を開くと、「夏休みはみがきカレンダー」が配付されています。

②「夏休みはみがきカレンダー」を開きます。

2023 夏休み はみがきカレンダー

	朝	昼	夜		朝	昼	夜		朝	昼	夜		朝	昼	夜
7月 21日				8月 1日				12日				23日			
22日				2日				13日				24日			
23日				3日				14日				25日			
24日				4日				15日				26日			
25日				5日				16日				27日			
26日				6日				17日				28日			
27日				7日				18日				29日			
28日				8日				19日				30日			
29日				9日				20日				31日			
30日				10日				21日				★ねている間はむし歯キンが増えやすいので、ねる前はみがきは特に忘れずに！			
31日				11日				22日							

はみがきをしたら、ペンで印をつけるか、「素材」から好きなスタンプを選んで押ししましょう！

最後の日に提出箱に出してください。

ペン  
あ 文字  
素材  
撮影  
教材・作品  
資料置き場  
バーを小さく  
SKYMENU

③はみがきをしたら、「ペン」で印をつけるか、「素材」から好きなスタンプを選んで押ししましょう。

	朝	昼	夜	
7月 21日	♡	✓	🎵	8月 1日
22日	🎵	♡	🍎	2日
23日				3日

スタンプは、好きなものを選んで押し就可以了♪1回スタンプを押したあと、もう一度選択すると、スタンプの大きさを調節できます。

※はみがきを忘れた時は、印をつけたり、スタンプを押したりすることはできません。

④8月31日（夏休み最終日）の夜のはみがきが終わったら、『はみがきカレンダー』の提出箱に出しましょう。