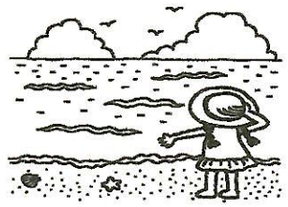
ほけんだより

NO. 6
柏原市立柏原小学校
2026. 7. 14

１学期は楽しく健康にすごせましたか？もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みが始まります。
長い夏休み、暑さに負けないで、元気にすごしましょう。楽しい思い出もたくさんできるといいですね。



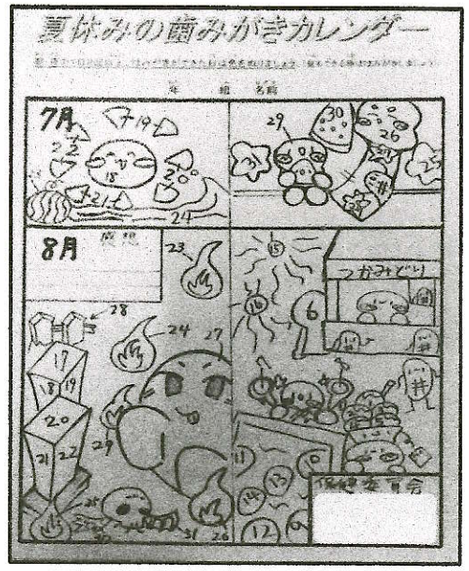
がんばろう！！
夏休みの歯みがきカレンダー

保健委員会では、みなさんに歯みがきをがんばってもらいたいので、夏休み用の歯みがきカレンダーを作りました。

かわいらしい絵がいっぱいの、すてきな歯みがきカレンダーができました。あとはみなさんが毎日歯みがきをがんばって、色とりどりのきれいな歯みがきカレンダーに仕上げてください。

朝と夜の１日２回以上歯みがきができれば、その日にちのところの色をぬってください。もちろん朝と夜だけでなく、昼やおやつの後も歯みがきができるときはがんばってくださいね。感想を書くところもあるので、がんばったことなどを書きましょう。

歯みがきカレンダーで、夏休みの歯みがきがんばりましょう！



保護者の方へ　「けんこうきろく」、「結果のお知らせ」について

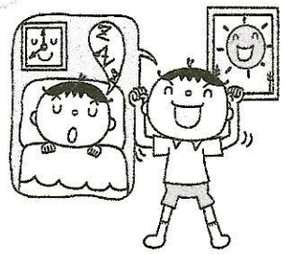
４月から始まった健康診断ですが、ご協力いただきありがとうございました。１学期の健康診断結果をまとめました「けんこうのきろく」を、先日お渡しさせていただきました。ご確認していただき、まだ受診されていない場合、夏休みは治療のよい機会となりますので、受診していただきますよう、よろしくお願いいたします。

なお、病院へ行く際は、検診後にお渡ししました「結果のお知らせ」をお持ちください。 医師に受診結果を書いていただき、また学校の方へご提出よろしくお願いいたします。

※「けんこうのきろく」の歯科の欄ですが、歯垢の項目が記載されている場合があります。「歯科検診結果のお知らせ」ではお伝えしていない項目となりますので、お子様の歯の汚れ（歯垢）についても、ご確認していただきますよう、よろしくお願いいたします。

夏を健康で安全に過ごそう

1



早ね早起きをして、朝ごはんを必ず食べ、規則正しい生活をしよう。

2



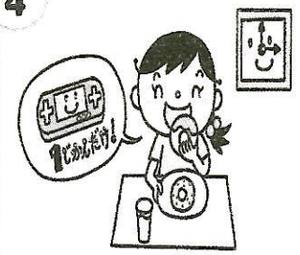
冷たいもののとりすぎや食べすぎにも注意し、食べたら歯をみがこう。

3



食事の前や外から帰った後は、せっけんで手を洗い、うがいをしよう。

4



テレビやゲーム、おやつは時間を決めて。目や歯を大切にしよう。

5



外へ出るときは、ぼうしをかぶり、水分を時々とり、熱中症に気をつけよう。

6



むし歯など病気のある人は、夏休み中に必ず受診して2学期に備えよう。

道路を歩くときは注意しよう

