



下阿多古小学校  
保健だより  
令和5年夏休み号

## いよいよ夏休み!

みなさんが、1学期の学校生活で、がんばったことや思い出に残ったことは何ですか?

学校生活や行事のみなさんの姿は、どの子も、学校でしかできない体験や経験をとおして成長した姿でした。1学期の間にできるようになったこと、友達との関わりで分かったことなどがたくさんあると思います。ぜひ、みなさんの「みらいのわたし」に活かしてください。

夏休みは、ぜひ長い休みにしかできないことにチャレンジしてください。

2学期には、ひとまわり成長したみなさんに会えることを楽しみにしています!

## 充実した夏休みを!

**も** もうすませた?  
歯のちりようは  
お早めに

**う** うみでも山でも、  
日やけに注意

**す** スマホ・ケータイは  
おうちの人と使おう

**ぐ** グッドモーニング!  
休み中でも  
休み中でも  
早ね早起き

**な** なんども  
おさらいしよう  
熱中症予防

**つ** つめたい食べもの  
飲みものは  
ひかえめに

**や** やさいを  
とっていますか?  
夏野菜もおすすめ!

**す** すずしい時間を  
うまく使って  
勉強・運動

**み** みずべはケン!  
子どもだけで  
行かないで!

### 夏休みも同じ時間に



治療のすすめをもらっている場合は、  
夏休みのうちに治療を済ませましょう。

