

ほけんだより 7月

No.5 R4.7.20 三島小学校保健室

待ちに待った夏休み！今年の夏休みは、どのようにすごしますか？
 せっかくの長い夏休み、充実したものにしてほしいと思います。でも、夏休みは、毎日同じ時刻
 に学校に行かなくてよいことで、生活習慣が乱れがち。体や心の調子が悪くなることも…。
 夏休み中も規則正しい生活を心がけて、9月からも元気に学校に来てくださいね！

◎なつやすみのすごしかた

- ゲーム** (ゲーム) ーむやタブレット
決めたルールを
守って使おう
- き** (き) めいやく
早ね早起き
休みの間も
つづけよう
- な** (な) つい要注意の
熱中症！
こまめに水分を
補給しよう
- な** (な) ぐうじかん
体を動かして
リフレッシュ！
- つ** (つ) めたい食べものや
飲みもの
ともしっかり注意
- み** (み) ずべや山で
遊ぶときは
かならず大人と
一緒に行こう
- や** (や) さしも食べよう！
好き嫌いを
なんでも
バランス良く

♪おしえてくれました♪②

熱中症にならないために、どんなことに注意しますか？

暑いときは、外で遊ぶのをひかえる。
(5年生)

外などではマスクを外す。
(5年生)

朝ご飯をしっかり食べておく。
睡眠時間をしっかり取って、体力をつけておく。
(6年生)

すずしい格好をする。
(半そでの服など)
(6年生)

おしえてくれたみなさん、ありがとう！

夏休みも、熱中症には十分注意してください！

☆保健室から、夏休みの宿題☆

- 夏休み生活習慣チャレンジカード(7/25～7/29、8/22～8/26)
健康な生活を送るために、自分の生活やメディアの目標を立て、達成できているか確認しましょう。全部で10日間です。
- 歯みがきカレンダー
毎日、何回歯みがきができたか、できた回数によって色をぬりましょう。
めざせ、全部青(1日3回みがけた)のカレンダー！

*9/1(木)に、担任の先生に提出しましょう。