ほけんだより

夏休み号

北島北小学校
保健室

いよいよ夏休みが始まります。みなさんどのように夏休みを過ごす予定ですか？夏休みは、長いようであっという間に過ぎてしまいます。けがや病気に気をつけて、楽しい思い出をたくさん作ってくださいね。夏休み明けに、元気いっぱいのみなさんに会えることを楽しみにしています。思い出話も聞かせてください！

夏休みを元気に過ごすこつ！！

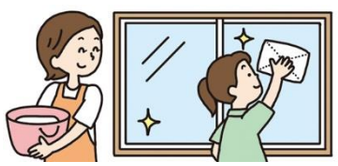
長い夏休みは、学校がなく生活が乱れてしまいがちです。夏休みを元気に過ごすこつをお手本に規則正しい生活を心がけましょう。

夏休み中も
早ね・早起きを
つづける

汗をかいたら
こまめにふく
着がえる

冷たいものの
とりすぎに注意

クーラーのきいた
部屋にこもらない



おてつだいや
運動でからだを
うごかす

3度の食事を
しっかり、おやつ
はひかえめ

参考・引用文献：東山書房「健康教室」・少年写真新聞社

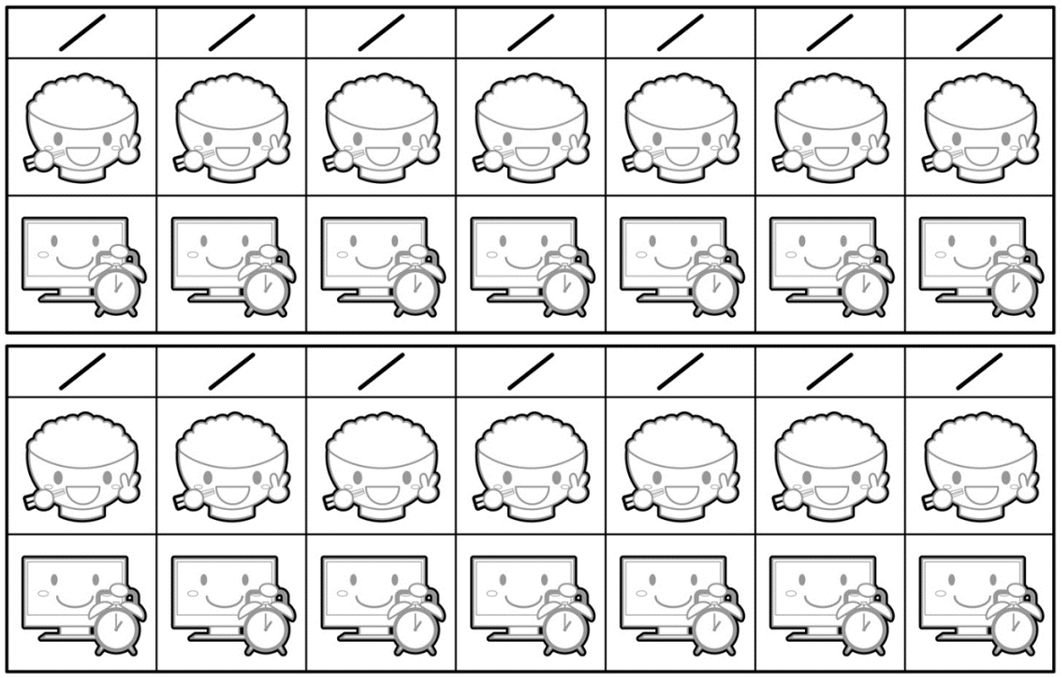
メディアと上手に付き合おう！

テレビやゲーム，インターネットなどのメディアは，子供たちの生活を豊かに楽しくしてくれますが、視力低下や睡眠不足など心身に悪影響を及ぼすこともあります。大切なのは、自分で心にブレーキをかけることです。メディアと上手に付き合えるように、お家の人と話し合ってみましょう。ぜひ、夏休みに「テレビとゲームのおやくそく」にチャレンジしてみましょう。

チャレンジ!! テレビとゲームのおやくそく

ねん　　くみ　なまえ

食事中はテレビを消そう。

ゲームやテレビなどは合わせて1日＿＿＿時間までにする。

★できた日には、色をぬろう。