

ほけんだより 夏休み号

芝生小学校
保健室

いよいよ夏休みが始まります。夏休みを楽しく過ごすには、規則正しい生活をして心も体も健康であることが大切です。毎日の自分の生活を振り返り、生活リズムチェックに記入しましょう。

始業式の日、元気いっぱいのみんなに会えることを楽しみにしています。

しっかり食べよう！



- ★すききらいをせず、バランスよく食べる。
- ★お菓子の食べすぎやつめたい飲みものの飲みすぎに気をつける。

元気に運動しよう！



- ★暑さに合わせて少しでも体を動かす。
- ★スマホやゲームのルールを決めよう！
- ★メディアのルール★

使っているのは、 _____ 分まで

使っている場所は、 _____

早ね早起きをしよう！



- ★9～11時間は睡眠をとる。
- ★いつも同じ時間に起きて、1日の生活リズムをくずさないようにする。
- ★目標★ 朝は、 _____ 時に起きる。
夜は、 _____ 時まで寝る。

歯みがきを忘れずに！



- ★朝・昼・夜の歯みがきをきちんとする。
- ★むし歯の治りようがまだ終わっていない人は夏休み中に治す。

気をつけよう！

水の事故



- ・水の中や水の近くではふざけない。
- ・水に入る前は準備運動をする。
- ・おうちの人のいうことを守る。

熱中症



- ・こまめに水分や休憩をとる。
- ・外に行くときは帽子をかぶる。
- ・体調がよくないときは無理をしない。
- ・風通しのよい服装をする。

保護者の方へ

健康診断で異常が見つかった場合は夏休み中に医療機関を受診していただけますようお願いいたします。

また、子どもたちに生活リズムチェックを渡しています。早ね・早起き・朝ごはん・歯みがきについて、毎日チェックするようになっていきます。最終日には子どもたちの夏休みの生活を振り返り、保護者の方からも一言コメントをいただきたいので、ご協力をよろしくお願いいたします。