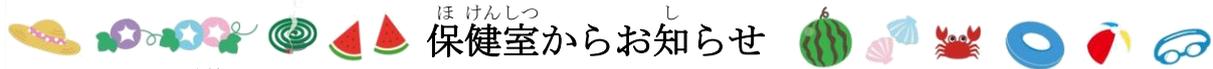


# ほけんだより なつやすみ号

令和5年7月19日  
明戸小学校保健室

いよいよ夏休みです。みなさんはどんな夏休みにしたいですか。  
いろいろなことに挑戦して、充実した夏休みを過ごしてください。  
そのためには、規則正しい生活をして、暑さに負けずに過ごすことが  
大切です。たくさんの素敵な思い出ができますように☆



## 保健室からお知らせ

### ○保健室からの宿題です

- ・はみがきカレンダー・・・食べたらずみがきをして、色をぬりましょう。
  - ・アウトメディアに挑戦！・・・挑戦するコースを決めて、取り組みましょう。
- \*ふり返りを書いてから、8月29日(火)に担任の先生に提出しましょう。

○健康診断の後、受診のお知らせが届いている人は、受診が済んでいますか。まだの人は、時間の取りやすい夏休みを利用して、早めの受診をお願いします。



## な

### おしておこつ調子や具合のわるいところ

健康診断後の受診も含め、2学期からまた頑張れるように体調を万全に整えましょう。



## つ

### かれをとるために生活リズムを整えよう

暑さのため、体はいつもより疲れやすくなっています。夜しっかりと睡眠をとること、1日3食しっかりと食べることを心がけましょう。



## や

### いすぎ注意！ゲームやスマホは時間を決めて

ゲームやスマホのやりすぎは、視力低下だけでなく睡眠などの生活習慣にも影響を及ぼします。おうちのひとと使う時間やルールを再度確認しましょう。



## す

### いぶん、塩分で熱中症対策

汗をたくさんかくので、喉が渇く前に水分をとりましょう。塩分は朝昼晩の食事からでも補うことができます。しっかりと食べて、しっかりと飲んで、熱中症を予防しましょう。



## み

### みんな元気に2学期にまた会おう！

夏休み中に大きな病気やケガをすることなく、元気にまた学校に来ること。それがみなさんへの1番の願いです。

