

ほけんだより 7月

令和4年7月20日
神島田小学校 保健室



いよいよ明日から夏休みのスタートです。せっかくの長いお休みなので、興味のあることや好きなことに時間を使ってみてはどうでしょうか。スポーツ、楽器、読書など、何かに夢中になると、新しい自分に出会えるかもしれません。

けがや事故には十分気をつけてください。出校日、元気なみなさんと会えるのを楽しみにしています。



暑い夏を健康にすごすためのやくそく

熱中症



基本は無理をしない。
のどが渇く前に水分補給。

胃腸の機能低下



アイスや清涼飲料水など
冷たいものをとりすぎない。

冷房病



冷房のタイマーを上手に
活用して冷えすぎに注意！

勉強や運動、趣味など好きなことができるのも、健康な身体があってこそです。冷房が効いている場所も多いので、出かける時は、行き先によって羽織れる服を持って行くといいですね。

『生活リズムチェックカード』について

42日間もある夏休み。学校がある時の生活リズムをくずさないようにしましょう。特に気をつけてほしいのが、《寝る時こく》と《起きる時こく》です。何も予定がない日でも、朝は同じ時こくに起きて、太陽の光をあびて1日をスタートさせましょう！宿題や勉強は午前中にするのがおすすめです。

保健室から「生活リズムチェックカード」を出します。夏休みの最後の7日間、生活リズムを整えることを目標にして取り組んでください。カードは2回目の出校日(8/22)に配ります。生活リズムも気持ちも学校生活に向けて準備していきましょう。

夏休み中も学校と同じ

生活習慣



早寝早起きが基本

勉強習慣



時間を決めて毎日



配付

8月22日(月)

チェック期間 <7日間>

8月25日(木)~31日(水)

提出

9月1日(木)