

ほけんだより7月

令和5年7月20日
神島田小学校 保健室



あした 明日からいよいよ夏休みが始まります。待ちのぞんでいた人も多いのではないのでしょうか。時間を上手に使って、充実した夏休みにしてくださいね。

ここ数日は熱中症警戒アラートが出るほどあつい日が続きましたが、夏本番はこれからです。引き続き熱中症に気をつけましょう。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。



夏休みも元気に過ごそう！

夏バテにならないように

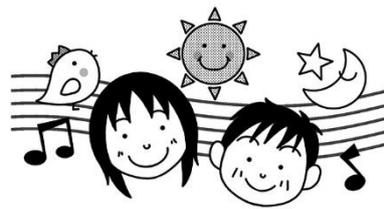
しっかり水分補給



しっかり睡眠



生活リズムをくずさない



冷やし過ぎない



ぬるくていいので湯船につかる



食事は栄養パーフェクトで



『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。学校があるときの生活リズムをくずさないようにしましょう。特に気をつけたいのが、『寝る時こく』と『起きる時こく』です。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(体内時計をリセットさせる)、1日をスタートさせましょう。

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。

カードは出校日(8/21)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

勉強習慣



早寝早起きが基本

時間を決めて毎日



配付: 出校日
8月21日(月)



チェック期間: <7日間>
8月25日(金)~31日(木)



提出:
9月1日(金)

