

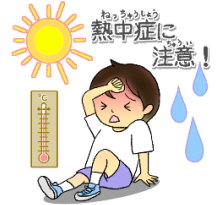
ほけんだより7月

令和6年7月19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。いつもより自由に使える時間がたくさんあるので、何か新しい事にチャレンジするのもいいですね。時間を上手にを使って、充実した夏休みにしてください。

梅雨が明けたら暑さも夏本番。引き続き、こまめに水分補給をして熱中症を予防しましょう。出校日に元気なみなさんと会えるのを楽しみにしています。



なつやすみもけんこうに!

な おしておこう
調子や具合のよくないところ



むし歯などは、この休みを使ってちりょうをすませよう。

つ めたいもの
あっさりしたものばかり食べてない?



一日3食、いろいろな食品でバランスよく栄養をとろう。

や りすぎ注意!
ゲームやネットは時間を決めて



すいみん不足やうんどう不足にならないようにしよう。

す いぶんを
こまめにとって
熱中症予防



あせ汗をいっぱいかいたときには塩分も一緒にとろう。

み ださない
生活リズムはいつもどおりで



やすみの間も、はやね・はやおきを心がけよう。

ジュースやスポーツドリンクの飲み過ぎには注意が必要です。砂糖がたくさん入っているので、あっという間に糖分の取り過ぎになってしまいます。普段の水分補給はお茶やお水がおすすめです。

『生活リズムチェックカード』について



学校はしばらくお休みになりますが、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。予定がなくても、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が目的です。カードは出校日(8/19)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。



はいる しゅっこうび
配付: 出校日
8月19日(月)

チェック期間: <7日間>
8月26日(月)~9月1日(日)

ていしゅつ
提出:
9月2日(月)

注意 チェックカードをなくさないように!